# উৎসর্গ।

"আমিষ ও নিরামিষ আহার" এই গ্রন্থখানি পরলোক গত পূজ্যপাদ পিতৃদেব ৺হেমেন্দ্র নাথ ঠাকুরের উদ্দেশে স্বধাস্বরূপ উৎসর্গীকৃত হইল।

প্রসাদাকাঙ্ক্ষিণী

শ্রীপ্রজ্ঞাসুন্দরী দেবী।

# বিজ্ঞাপন।

শৈশব হইতেই পিতৃদেব আমাদের যেমন লেখা পড়া গান-বাজনা শিক্ষা দিতেন সেইরূপ তিনি পাক কার্য্যেও আমাদিগকে সুদক্ষ করিতে যত্নবান ছিলেন; তাঁহার মনোগত অভিপ্রায় ছিল এই যে ভবিষ্যতে তাঁহার পুত্র কন্যারা এ দোষ দিতে পারিবে না যে তিনি কোন বিষয়ে তাহাদিগকে শিক্ষা দেন নাই বা শিক্ষা দিতে অবহেলা করিয়াছেন। সুদক্ষ পাচকদিগকে নিযুক্ত করিয়া পিতৃদেব পাককার্য্য আমাদিগকে রীতিমত শিক্ষা দান করিয়াছিলেন। এবিষয়ে তাঁহার নিজেরও বিশেষ মনের টান ছিল। তিনি খাদ্যপাককে বিজ্ঞানের অঙ্গরূপে দেখিতেন। রসায়ন বিজ্ঞান পুস্তক প্রণয়নের সমকালে তিনি নিজে একখানি পাক পুস্তক রচনা করিতে মনস্থ করিয়া কতকগুলি খাদ্যের প্রস্তুত প্রণালী লিপিবদ্ধ করিয়া রাখিয়া গিয়াছেন। সেগুলি আমরা "আমিষ ও নিরামিষ আহারে"র অন্তর্ভুক্ত করিয়া লইয়াছি। উহাতে চাটনী, মোরব্বা, হালুয়া প্রভৃতি অনেকগুলি উপাদেয় সামগ্রীর প্রস্তুত প্রণালী লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন। সেগুলি এই পুস্তকের অন্যান্য খণ্ডে তাঁহার নাম সহ প্রকাশিত হইবে। সে সময়ে বঙ্গভাষায় একখানিও পাকপুস্তক প্রকাশিত হয় নাই।

শৈশবে যে ভাব অঙ্কুরিত হয় বয়োবৃদ্ধি সহকারে ক্রমশঃই তাহা পল্লবিত হইয়া উঠে। রন্ধনটা যখন আমাদের ভালরূপে অভ্যস্ত হইল তখন নিজে রাঁধিয়া সকলকে আহারে তৃপ্ত করিয়া বেশ আনন্দ হইতে লাগিল? কিন্তু গৃহে যেটী রাঁধি তাহাতে কয়েকটী আত্মীয় স্বজন মাত্র তৃপ্তি লাভ করেন। আমাদের ইচ্ছা হইল যে

ইহার আরও প্রসার আবশ্যক। যেটী আমরা খাই ও আমা ভাল লাগে, অল্পব্যয়ে যে সুস্বাদু সামগ্রী প্রস্তুত করি সেটি জগ সকলে কেন না জানিবে?—গৃহে গৃহে সকলে তাহার দ্বারা কেন আনন্দ ও উপকার পাইবে? এই শুভ উদ্দেশ্যে আমরা খাদ্য প্র প্রণালী লিপিবদ্ধ করিতে আরম্ভ করিলাম।

খাবার সামগ্রীটী অনেক টাকা খরচ করিলেই যে ভাল হ তাহার কোন অর্থ নাই। কোন জিনিষটা দু আনায় যেমনটা হ হয়ত সেখানে দুটাকা খরচ করিলেও তেমনটা হইবে না; ক খাদ্য পাকের কৌশলটুকু জানা না থাকিলে কেবল অর্থব্যয়ে কে ফলই হয় না। অনেক সময়ে দেখিয়াছি পাচকেরা সেই কৌশ টুকু গুপ্ত রাখিয়া দেয় অথবা অজ্ঞতাবশতঃ বাজে উপকর শ্রাদ্ধ করিয়া থাকে। আমি যথা সাধ্য এ পুস্তকে যাহাতে সুশ খাদ্য সামগ্রীগুলি সকলে সহজে স্বল্পব্যয়ে ও অল্প সময়ে প্র করিতে পারে তজ্জন্য বিশেষ চেষ্টা করিয়াছি। পাঠকেরা পুস্তকে এমন অনেকগুলি খাদ্য দেখিতে পাইবেন যেগু আমাদিগের নিজের উদ্ভাবিত; সেগুলিকে নূতন নূতন নামে ভূ করা হইয়াছে। প্রত্যেক খাদ্যটী স্বহস্তে রাঁধিয়া তবে লিপি করিয়াছি।

আমাদের বাঙ্গলা দেশে কোন বিষয়ে একটা বিধিবদ্ধ ভ দেখা যায় না। এ দেশে কোন বিষয়ে একটা শৃঙ্খলা ও পা পাট্য নাই। আমাদের আহারেও এই বাঙ্গালী চরিত্র বি রূপে পরিলক্ষিত হয়। আমাদের ভোজে মাছের সঙ্গে ক্ষী সঙ্গে যেন একটা হযবরল ব্যাপার হইয়া উঠে। এইরূপ আহ যেমন শাস্ত্র বিরুদ্ধ তেমনি স্বাস্থ্যবিরুদ্ধ। এই বিশৃঙ্খলা হই উদ্ধার করিয়া বাঙ্গলা খাবারকে শৃঙ্খলার সূত্রে আবদ্ধ করা আ

একটী প্রধান লক্ষ্য। এরূপ না করিলে বাঙ্গলা খাবারের মেরুদণ্ড কোন কালেই গঠিত হইতে পারিবে না। কতকগুলি খাদ্য-প্রস্তুত প্রণালী সংগ্রহ করিয়া একটী পুস্তকাকারে প্রকাশ করা বিশেষ কিছু ফলদায়ক নহে। যেমন যুদ্ধক্ষেত্রে লক্ষ লক্ষ সৈন্যের সমাবেশ অপেক্ষা ব্যূহবদ্ধ মুষ্টিমেয় সৈন্যও অধিক ফলদায়ক সেইরূপ খাদ্য সম্বন্ধীয় পুস্তকেও শৃঙ্খলা রচনা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয়। বাঙ্গলায় যে দু একটী খাদ্য সম্বন্ধীয় পুস্তক প্রকাশিত হইয়াছে সে গুলিতে এই শৃঙ্খলার একেবারেই অভাব। আমি এই কারণে নিরামিষের প্রধান খাদ্য ভাত হইতে আরম্ভ করিয়া সোপানক্রমে অন্যান্য শ্রেণীতে উঠিয়াছি। পাঠক দেখিবেন এক নিরামিষ আহারে এত বৈচিত্র্য আছে যে বিনা আমিষের সাহায্যে রসনার তৃপ্তির কোন অভাবই হয় না। এই পাঁচশত পৃষ্ঠার গ্রন্থেও নিরামিষ আহারের অতি সামান্য অংশ মাত্র গিয়াছে। এখনো অজস্র নিরামিষ আহার অবশিষ্ট আছে। নিরামিষের পরে তবে আমিষের শ্রেণীতে প্রবেশ করিব।

যখন আমাদের প্রপিতামহ বিলাতে গিয়াছিলেন তখন তাঁহার সঙ্গে দেশীয় সুদক্ষ পাচকও গিয়াছিল। সেই দেশীয় পাচক-প্রস্তুত দেশীয় খাদ্য দ্রব্যের আহারে বিলাতের গণ্য মান্য লোকেরাও চমৎকৃত হইয়া গিয়াছিলেন। কিন্তু সে হইতেছে আমিষ আহার। আমরা বলিতে পারি আমাদের দেশীয় নিরামিষ আহারগুলিও এত সুস্বাদু ও এত বিচিত্র প্রকারের যে সে সকল আহারে কেহ তৃপ্ত না হইয়া যাইতে পারে না। পাঠক এই পুস্তকেই দেখিতে পাইবেন এক ভাত পাক করিবার প্রণালীই কত প্রকার এবং তাহা কেমন সুস্বাদু। আমাদের দেশে যদিও পোলাওটা আহারের শেষের দিকেই সচরাচর দিয়া থাকে কিন্তু পাকপুস্তকে

ইহাকে শেষের দিকে ফেলা যায় না। কারণ প্রকৃত পক্ষে পোলাওটা হইতেছে ঘৃতপক্ক ভাতের জাতীয় খাদ্য। পোলাওয়ের ন্যায় গুরুপাক খাদ্য শেষের দিকে খাওয়া বিধেয় না প্রথমেই খাওয়া বিধেয়, কোন সময়ে খাইলে স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী তাহা চিকিৎসকের ও শারীর বিজ্ঞানবেত্তাদিগের বিচার্য্য।

আমি এই পুস্তকে প্রথমে চামচের হিসাবে পরিমাণ দিয়াছিলাম এই মনে করিয়া যে চামচের পরিমাণ দিলে লোকের সুবিধা জনক হইবে। কিন্তু দুই চারিটী রান্না যখন ছাপা হইয়া গিয়াছে তখন মনে হইল যে চামচের ব্যবহার কয়টা লোকই বা জানে ; তাই আবার তোলা প্রভৃতি পরিমাণ আরম্ভ করা গেল। পরিশেষে বক্তব্য এই যে নূতন প্রণালীতে বিভাগে বিভাগে খাদ্যের সমাবেশ করিতে হইয়াছে বলিয়া অনেকটা বিলম্বেরও কারণ হইয়াছে। এতদ্ভিন্ন অন্যান্য কারণেও বিলম্ব হইয়া পড়িয়াছে। আমাকে অনেক সংগ্রহ করিতে হইয়াছে এবং স্বহস্তে সেগুলি রাঁধিয়া পরীক্ষাও করিতে হইয়াছে। কিন্তু এই গুরুভার কার্য্য মস্তকের উপরে আমি কি সাহসে লইয়াছি ? সর্ব্বোপরি ঈশ্বরের আশীর্ব্বাদেই আমি ইহাতে হস্তক্ষেপ করিতে সমর্থ হইয়াছি বিশেষ আমার কনিষ্ঠ দাদা যেমন আমাকে উৎসাহ দিয়াছে তেমনি অনেক বিষয়ে সাহায্যও করিয়াছেন। ঈশ্বরের চরণে প্রার্থনা যেন তিনি বিঘ্নসমূহ দূর করিয়া দেন যাহাতে শী ইহার সমস্ত খণ্ডের ছাপা সমাপ্ত করিয়া পাঠকদিগের হস্তে অর্প করিতে পারি। ইতি

গ্রন্থকর্ত্রী—

# পরিভাষা।

আস্ত— গোটা বা অখণ্ডিত।

আগুন মারিয়া— আগুন কমাইয়া বা আগুনের তেজ কমাইয়া।

আঁশ— যেমন মাছের আঁশ। ডাঁটা প্রভৃতির পাতলাখোসাকেও আঁশ বলে।

আছড়া (যথা জল আছড়া দেওয়া)—ছিটা দেওয়া।

আছড়ান— শাকাদির ধূলা বালি ঝাড়িয়া ফেলিবার জন্য আছাড় বা ঝাপটা মারা।

আঁখনি— পোলাওয়ের চাল সিদ্ধ করিবার যে জল তাহাকে আঁখনি বলে। সচরাচর পোলাওয়ের জন্য যে মাংস-সিদ্ধ জল বা মাংসযূষ ব্যবহৃত হয় তাহাই আঁখনি। কিন্তু আমাদের এই নিরামিষ পোলাওয়ের বা খিচুড়ির চাল কি ডাল সিদ্ধ করিবার জন্য যে নানা রকম মশলাসিদ্ধ জল, বা দুগ্ধ মিশ্রিত জল, কিম্বা শুধু জল দিতে বলা হইয়াছে সংক্ষেপে তাহাকেও আঁখনি বলিতে হইবে।

আরশোলার বর্ণ— ভাজা জিনিশের গাঢ় বাদামী রং বা তামাটে রং এর নাম।

আলগোচে— আল্‌গা ভাবে।

আঁচ— উনানের আগুণের তাপ।

আঁকিয়া যাওয়া— একটু পুড়িয়া হাঁড়ির তলায় লাগিয়া যাওয়া।

আমসি বা আমচুর— ফালি ফালি কাটা রৌদ্রে শুকান আম।

উথলিয়া ওঠা— ভাতের ফেন প্রভৃতি ফুলিয়া ফাঁপিয়া উঠিলে তাহাকে উথলিয়া ওঠা বলে।

এক গিরা— পোলাও রাঁধিবার কালে চালের উপর যে তিন অঙ্গুলি পরিমাণ জল থাকে তাহাকে পাক শাস্ত্রে এক গিরা বা তিন অঙ্গুলি জল বলা যায়। আবার এক গিরা হলুদ বা এক গিরা আদাও বলা যায়। সে স্থলেও প্রায় তিন অঙ্গুলি পরিমাণ লম্বা হইলেই এক গিরা বলা যায়।

"এমনি চাল চাল"— ভাত ভালরূপে সিদ্ধ না হইয়া শক্ত থাকিলে তাহাকে কথায় "এমনি চাল চাল" বলে।

এঁটেল মাটী— শক্ত বা আঁটে বাঁধা যে কাদামাটী উনান প্রভৃতি তৈয়ারি করিবারকালে ব্যবহৃত হয়।

এঁশো— ডাঁটা প্রভৃতির সুতার ন্যায় খোসাকে এঁশো বলে। এঁশো, আঁশপ্রায় এক কথা।

এঁতো— কুমড়া কি লাউ কাটিলে তাহার পেটের ভিতরে যে ছিবড়ার মত থাকে তাহাকে এঁতো বা বুকো বলে।

এক খোলা ভাজা— তেলে বা ঘিয়ে অথবা শুক্না কড়ায় এক একবারে যে জিনিশ ভাজা যায় তাহাকে এক খোলা ভাজা বলে।

| | |
|---|---|
| কচলাইয়া— | হাতে করিয়া চটকাইয়া। |
| কড় কড়ে— | কড়া ভাজা। খট খটে। |
| কড়ুই নেবু— | নিতান্ত কচি নেবু। কড়ুই আমও বলে। |
| কথ বা কাথ— | রস। মাড়ি। যথা ডাল ছাঁকিয়া তাহার কথ বাহির কর। কোন জিনিশের সারাংশকেই কথ বলা যায়। জিনিশটী সিদ্ধ করিলে তবে তাহার সারাংশ ভালরূপে বাহির হয়। অনেক সময় সিদ্ধ না করিয়া খুব নিংড়াইয়া বা মাড়িয়া ও তাহার কথ বাহির করা যাইতে পারে। যথা তেঁতুলের কথ বাহির করিতে হইলে তেঁতুল জলে গুলিয়া মাড়িয়া লওয়া হয় আবার কাঁচা তেঁতুল সিদ্ধও করা হয়। এই দুই অর্থেই কথ বা কাথ শব্দ ব্যবহৃত হয়। |
| কসা— | রান্নার প্রাণই কসা। রান্নার জিনিশটাকে ভাল করিয়া না কসিলে তাহা সুস্বাদু হইবে না। কসা কথাটার মানে বোঝান বড় কঠিন। একবার পরীক্ষা করিয়া না দেখিলে ঠিকটী বুঝা যায় না। কোন জিনিশ ঘিয়ে বা তেলে খুন্তি দ্বারা ঘন ঘন নাড়িয়া চাড়িয়া সময়ে সময়ে জলের ছিটা দিয়া যে লাল করা হয় তাহাকে কসা বলে। মশলা প্রভৃতি কি মাংস এইরূপে ক্রমাগত নাড়িয়া চাড়িয়া যখন ইহার রং ঘোর তামাটে রং হইয়া |

আসে তখনি ঠিক কসা হইল বুঝিতে হইবে। এই রকম কসিতে প্রায় মিনিট-দশ হইতে কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগিতে পারে। কসা কথাটা একটু সাধারণ ভাবেও ব্যবহৃত হয়। অনেক সময়ে তেলে বা ঘিয়ে মাংসাদি বা তরকারী সাঁতলাইয়া লওয়াকেও কসা বলা হয়।

কাঁচাটে ভাব— কোন জিনিষ ভালরূপে পরিপাক না হইলে কাঁচাটে ভাব থাকে।

কাঁটা মারা— অর্থাৎ আলু বা মাংসাদি সিদ্ধ হইয়াছে কি না বুঝিবার জন্য অথবা ভাল রূপে সিদ্ধ করিবার জন্যও একটি কাঁটা দিয়া যে বিধাইয়া বিঁধাইয়া দেওয়া হয় তাহাকে কাঁটা মারা বলে।

কাটখোলা— শুক্না খোলা। 'খোলা' শব্দ দেখ।

কাঁড়া— ঢেঁকি বা উখলি বা হামামদিস্তায় মুষল দ্বারা দলিয়া ডাল চালাদির খোসা উঠান।

কাদা কাদা— থকথকে বা ঘাঁটা ঘাঁটা।

কিমা— চপার বা ছুরি দ্বারা অতি ছোট ছোট করিয়া কুঁচান।

কুঁচকান— কোন জিনিশ ভাজিলে তাহার গা কুঁচকিয়া বা সঙ্কুচিত হইয়া আসে, তখনি বুঝিতে হইবে যে ভাজা হইয়া আসিয়াছে।

| | |
|---|---|
| কোয়া— | যথা কমলানেবুর কোয়া বা রস্থনের কোয়া। |
| কোষ বা কোশ— | রাঁধিবার কালে এক হাতে করিয়া যে জল অথবা অন্য কোন দ্রব্য দিই তাহাকে কোষ বা কোশ বলে। |
| খণ্ড কাটা— | ডুমা ডুমা টুকরা কাটা। |
| খচা-খচা— | অর্থাৎ আধ-বাঁটা করিয়া বাঁটা। মিহি বাঁটা নয়। |
| খট খটে— | কোন জিনিশ ভাল রূপ ভাজা হইলে তাহাকে খট খটে বা কড় কড়ে ভাজা বলে। |
| খামির— | মাল্লোয়া প্রভৃতি কিম্বা কোন রকম ভাজা-ভুজির জন্য যে গোলা প্রস্তুত করা হয় তাহাকে খামির বলে। |
| খাসা ময়দা— | যে ময়দা হইতে একেবারে স্থুজি ঝাড়িয়া ফেলা হয় না। বোম্বাই ময়দা বা কারাচি ময়দা। |
| খাঁড়ি মস্থর— | আস্ত বা গোটা মস্থর। |
| খাঁটি দুধ (নারিকেলের)— | কোরা নারিকেলে জল না মিশাইয়া খুব নিংড়াইয়া যে তাহার দুধ বাহির করা হয়। |
| খোলা— | খোসা। ভাজিবার পাত্র। ক্রিয়ার্থে খুলিয়া ফেলা। |
| খোলা পুরু— | যেমন খোলা-পুরু পটোল। সকল পটো-লের খোলা পুরু হয় না। সেই জন্য |

পুরুখোলা দেখিয়া পটোল পছন্দ করিয়া লইতে হইবে। পুরু-খোলা ও খোলা-পুরু একই কথা।

গলিয়া— বেশী সিদ্ধ হওয়া। বেশী মজিয়া যাওয়া।

গাদা— জড় করা। সব একত্র করা।

গাদ— রস পাকাইবার সময় চিনির যে ময়লা বাহির হয়।

গাছি বা গাছা— যেমন একগাছি শাক এক এক ডালকে "একগাছি" বলে।

গাঢ়া— ঘন হইয়া আসা। গভীর যেমন গাঢ়া পাত্র।

গাল্যা— পশান। ফেন ঝরান।

গিরা— তিন অঙ্গুলিতে এক গিরা হয়। অথবা এক বুড়া অঙ্গুলির পরিমাণ।

গুঁড়ান— শুক্না শিলে বাঁটাকে গুঁড়ান বলে।

গুন্দি— তাল করা। একত্র জড় করিয়া রাখা। থাসা ময়দার তালকে ময়দার গুন্দি বলে।

গোলা— বেশন প্রভৃতি জল বা দুধের ন্যায় জলীয় জিনিষে গুলিয়া লওয়াকে গোলা বলে। কোন জিনিষ গোলাকার গড়িলে তাহাকেও গোলা বা গোল্লা বলা যায়।

গোচ্ছা বা গোছা— একত্র জড় করা। গুচ্ছ।

গোল্লা— যথা রসগোল্লা। গোলাকার।

গোটা— আস্ত। অখণ্ডিত।

ঘন ঘন— বারংবার।

ঘাঁটিয়াদেওয়া— হাতা প্রভৃতি দ্বারা নাড়িয়া মিশাইয়া দেওয়া।

ঘুঁটিয়া দেওয়া— এমনি করিয়া নাড়িয়া দিতে হইবে যে হাঁড়ির মধ্যস্থিত জিনিশ আধ-ভাঙ্গা ভাঙ্গা হইয়া যাইবে।

ঘুলাইয়া দেওয়া— গুলিয়া দেওয়া।

চমকান— শুক্নাখোলায় অল্প ভাজাকে চমকান বলে। "যথা জীরা চমকাইয়া।"

চাকিয়া— ঈষৎ আস্বাদ করিয়া।

চাপড়া— কোন জিনিশকে একেবারে চেপটা করিয়া লওয়া। যেমন মাটির চাপড়া বা বাঁটা ডালের চাপড়া।

চাকাকাটা— গোল গোল চাকার আকারে কাটা।

চাপ চাপ বাঁধা— শাক প্রভৃতি রাঁধা হইয়া গেলে যখন অনেকটা পিণ্ড ভাব প্রাপ্ত হয় তখন তাহাকে চাপবাঁধা বলে।

চাল শাদা হওয়া— ঘিয়ে চাল ভাজিলে যখন ফুটিয়া ফুটিয়া শাদা অর্থাৎ চূণের মত হইতে আরম্ভ হয়, তখন তাহাকে চালশাদা হওয়া বলে।

চাকি— যাহাতে রুটী বেলা যায়। আলুর চপ প্রভৃতি করিবার জন্য মাড়া আলুর যে চাকা রুটী প্রস্তুত করা যায় তাহাকেও চাকি বলে।

চিম্‌সে— ভাল না ভাজা হওয়া। কোন ভাজা জিনিশ মুচমুচে বা খটখটে না হইয়া

| | |
|---|---|
| | নরম হইয়া গেলে তাহাকে চিমসে হওয়া বলে। |
| চিমটি— | বৃদ্ধাঙ্গুলি, তর্জ্জনী এবং মধ্যমাঙ্গুলিতে যে পরিমাণ জিনিশ ধরে সেই পরিমাণ টুকু। এক চিমটিকে এক চুটকিও বলে। |
| চিকনা— | ঘি বা চর্ব্বি অথবা তেলা জিনিশ। নারিকেলের খাঁটি দুধকেও কোন কোন স্থানে চিকনা বলা হইয়াছে। চিক্কন হইতে চিকনা আসিয়াছে। |
| চিরকাটা— | লম্বাভাগে ঠিক অর্দ্ধেক করিয়া কাটা। |
| চুলা— | উনান। |
| চুটকি— | বৃদ্ধাঙ্গুলি, তর্জ্জনী এবং মধ্যম অঙ্গুলিতে যে পরিমাণ জিনিশ ধরে সেই পরিমাণ টুকু। |
| চেরাগি গড়ন – | দীপশিখার গড়ন। |
| চেতলা— | চেপটা। কাঁশি বা থালার ন্যায় চেপটা পাত্র। |
| চেয়ারি— | বাঁশের পাতলা কাঠি। |
| চোখ— | যেমন আনারসের চোখ। |
| ছড়া— | যথা এক ছড়া তেঁতুল। ক্রিয়ার্থে ছড়ান বা ছিটা দেওয়া। |
| ছাঁকন— | কাপড় বা ঝাঁঝরি আদির দ্বারা ছাঁকিয়া তোলা। |
| ছাঁকনি | যে জিনিশের দ্বারা ছাঁকা যায়। |
| ছাঁকনা | যে জিনিশটা ছাঁকিয়া বাহির করা হয়। |

সিদ্ধ না হইয়া জায়গায় জায়গায় শক্ত হইয়া যায়, তাহাকে দড়কচা বলে। কোন পক্ক ফলও ঐরূপ জায়গায় জায়গায় শক্ত থাকিলে তাহাকেও দড়কচা বলে।

দলন— দুই হাতের মধ্যে রাখিয়া রগড়ান। যেমন দোল্মা করিবার কালে পটল দলিয়া লইতে হয়।

দাগি ঘি— গরম মশলার সহিত যে ঘি পাক করা হইয়াছে।

দাগ দেওয়া— ঘিয়ে গরম মশলা ছাড়িয়া পাক করা।

দাগ লাগা— মশলাদি কসিবার সময় হাঁড়ির গায়ে একটু একটু লাগিয়া যাওয়াকে দাগ লাগা বলে।

ধরিয়া যাওয়া— পুড়িয়া যাওয়া।

নাড়িয়া ঘাঁটিয়া।

নামান— অর্থাৎ উনানের উপরে যে তরকারীর হাঁড়ি চড়াইয়া রাঁধা হইতেছে সেই হাড়ি নামান। এই রকমস্থলে প্রায়ই বলা হইয়াছে। তরকারী নামাও কি ভাত নামাও তখনি বুঝিতে হইবে যে সেই সেই জিনিশের হাঁড়ি উনান হইতে নামাইতে বলা হইতেছে।

নেচি— লুচির ময়দার গুটি বা গুলি।

নোটি— কোশ।

পশান— গলান। ফেন ঝরান।

পাঁচ মিশালী— তিন চার রকম জিনিশ মিশাইলে

| | |
|---|---|
| | তাহাকে চলিত কথায় পাঁচ মিশালী বলে। যেমন পাঁচমিশালী ডাল। |
| পাশার আকার— | অর্থাৎ পাশার ন্যায় চৌক গঠন। |
| পাপড়ি— | পাতা। |
| পাছড়ান— | ঝাড়া। |
| পিট— | পৃষ্ঠ ভাগ। |
| পিঠি মাখা— | ময়দা ও শফেদা প্রভৃতি নানা উপকরণ জলের সহিত মিশাইয়া শক্ত করিয়া মাখিলে তাহাকেই পিঠিমাখা বলে। |
| পেষা— | বাঁটা। |
| পোন— | একটা জিনিষের চার ভাগের তিন ভাগ। |
| ফাসিয়া যাওয়া— | খুলিয়া যাওয়া বা ছাড়িয়া যাওয়া। যথা কোপ্তাদি ভাজিতে গিয়া ফাসিয়া যাইতেছে অর্থাৎ ভাল রূপে তাল বা জমাট বাঁধিতেছে না। |
| ফালি— | চির। |
| ফালা— | চির। |
| ফাঁকি— | মিহি গুঁড়া জিনিষ কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে তাহাকে ফাঁকি করা বলে। |
| ফাটা ফাটা— | মশলা কসিবার কালে মশলার জল মরিয়া গিয়া ঘিয়ের উপরে থাকিলেই ঘিয়ের বুদবুদ উঠে, তখন ঠিক মনে হয় যেন ঘিয়ের মধ্যে মধ্যে ফাটিয়া যাইতেছে। |
| ফুট— | জলীয় দ্রব্য আগুনে সিদ্ধ করিবার কালে টগবগ করিয়া ফুটিলে তাহাকে ফুট |

বলে। বার ইঞ্চিতে এক ফুট হয়।

ফেটান— ফেনান দেখ।

ফেনান— বেশন গোলা প্রভৃতি জিনিশ ক্রমাগত হাতকি অন্য কোন কিছুর দ্বারা নাড়াকে ফেনান বলে।

ফোড়ন হইয়া আসিলে— তেলে ফোড়ন ছাড়িবার পর ফোড়নের সুগন্ধ বাহির হইলে এবং তার পরেই ফোড়ন ফোটা শব্দ থামিয়া যাইলে বুঝিতে হইবে ফোড়ন ঠিক হইয়াছে অর্থাৎ ফোড়নের কার্য্য হইয়াছে।

ফোড়ন ফোটা শব্দ— ফোড়ন ফুটিলে যে শব্দ হয়।

বলক— ঝোলের ন্যায় জলীয় দ্রব্যের ফেনা হইয়া ফুটিয়া ওঠা।

বঘার— রাঁধা তরকারী ঘি কিম্বা তেলে সম্বরান।

বরফি কাটা— বরফির আকারে কাটা।

বসান— উনানে চাপান, যেমন আমরা বলি হাঁড়ি বসাইয়া দাও।

বাদামী রং— বাদামের মত রং। কোন জিনিশ ভালরূপ ভাজা হইলে তাহার এই প্রকার রং হইবে।

বাড়া ভাত— থালায় সাজান ভাত।

বাকলা— খোলা। খোসা।

বাসি— টাটকা নহে।

বাধাইয়া ছাড়ান— খোসা অল্প অল্প রাখিয়া খোসা ছাড়ান।

বাঁটা— পেষা।

সরু শুঁয়ার ন্যায় যে সকল থাকে তাহা-কেও মাংসের রগ বলে।

রসরস— রস সিক্ত বা ঝোল ঝোল।

রুটীতোষ— সেঁকা পাঁউরুটি।

লম্বা কুচি কাটা— ভাজিবার জন্য লম্বাদিকে যে কুচি কুচি কাটা হয় তাহাকেই লম্বা কুচি কাটা।

লাল করা— কসা মশলার বা ভাজা জিনিশের রং তামার ন্যায় গাঢ় হইয়া আসিলেই তাহাই লাল করিয়া ভাজা বা লাল করিয়া কসা হইল।

শফেদা— চালের গুঁড়ি বা ময়দা।

শস্যাংশ— শাঁস।

শান— ধার করা যথা ছুরি শান দেওয়া।

শুঁয়া— ডাঁটার খোসা। সুতার মত এঁশোকে শুঁয়া বলে। মাছের সম্মুখস্থ কাঁটা।

শুকান— শুষ্ক হওয়া। জল মরিয়া যাওয়া বা মারিয়া ফেলা।

সওয়া— এক ভাগ ও তদুপরি সিকি ভাগ।

সরু কুচি— মিহি কুচি কাটা।

সম্বরান— তরকারী রাঁধা হইয়া গেলে আবার তেল বা ঘিয়ে ফোড়ন দিয়া তরকারী ঢালিয়া সাঁতলান।

সাঁতলান— সম্বরান। বা ঘি কি তেলে তরকারী নাড়িয়া চাড়িয়া লওয়াকেও বলে।

স্লাইস কাটা— পাতলা পাতলা করিয়া কাটা।

## পরিভাষা।

| | |
|---|---|
| সিরা— | চিনির রস। |
| সিটা—ঐ | ছিবড়া। |
| হাঁড়ি চড়ান— | হাঁড়ি উনানে আগুণের উপরে চড়ান। |
| হালসে— | কাঁচাটে বিস্বাদ গন্ধ। |
| হাতা পোড়া সাঁতলান— | হাতা উনানের উপরে রাখিয়া হাতার মধ্যস্থিত ঘি বা তেলে ফোড়ণ দিয়া, তার পরে তরকারীর ভিতরে এই হাতা ডুবাইয়া দেওয়ার নাম হাতাপোড়া সাঁতলান। |
| হিলান— | দোলান। হাঁড়ি ধরিয়া ঝাঁকড়াইয়া দেওয়া। |

# আমিষ ও নিরামিষ আহার।

## ভূমিকা।

### দেবপূজা ও যজ্ঞের উৎপত্তি।

স্বভাবের প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে আমরা দেখিতে পাই, শিশু জন্মগ্রহণ করিয়াই মাতৃস্তন্যপানে পরিপুষ্ট হয়। দেখা যায় এই স্বাভাবিক নিয়ম মানব জাতির শৈশবাবস্থাতেও কার্য্য করিয়াছে; মানব জাতিও অতি শৈশবে প্রকৃতিপালিত শিশু ছিল, প্রকৃতির স্তন্যরূপ ফল মূল আহার করিয়া জীবন ধারণ করিত। শৈশবাবস্থায় প্রকৃতিদত্ত ক্ষুধা বা আহারেচ্ছাই মানবকে প্রধানতঃ উন্নতির পথে অগ্রসর করিয়া দিয়াছে। এই আদিমকালে মানবকে কে দেখিত? কে মানুষ করিয়া তুলিয়াছে? স্বয়ং পরমেশ্বর পিতার ন্যায় ও প্রকৃতি দেবী স্নেহময়ী জননীর ন্যায় স্বহস্তে লালন পালন করিয়াছেন। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে প্রকৃতির ক্রোড় ত্যাগ করিয়া মানব যতই স্বাধীনভাবে বিচরণ করিতে শিখিল, ততই তাহার অন্তর্নিহিত ধীশক্তিও ধীরে ধীরে প্রস্ফুটিত হইয়া জগতের বিষয় জানিবার জন্য উৎসুক হইল। মানব সভ্যতার সেই প্রাক্‌কাল ব্রহ্মমুহূর্ত্তের ন্যায় অতি পবিত্র কাল। সেই উষাকালে প্রাকৃতিক পদার্থসমূহ ধরণীর প্রথম সন্তানদিগের হৃদয়ে না জানি কত নব নব ভাব উদ্দীপিত করিয়াছিল। ইহা বৈদিক যুগেরও পূর্ব্বকালের কথা। এই অতি আদিম কালে হয়ত মানবের ভালরূপ বাক্যস্ফুট হয় নাই। ভূ কিম্বা ওঁ ইহারি অনুরূপ অস্ফুট দুই চারিটী একাক্ষর শব্দে ভাব ব্যক্ত করিত। শিশুর ন্যায় নির্ব্বাক ধ্যানমগ্নের অবস্থা

সে সময়ের সহজ ভাব। ইহা মরীচি, কশ্যপ প্রভৃতি প্রজাপতি ঋষিদিগের সময়কার কথা বলিতেছি। এই প্রজাসৃষ্টির সময়ে মানবসমাজ প্রকৃতপক্ষে প্রকৃতির সূতিকাগৃহে অবস্থিতি করিতেছিল বলা যাইতে পারে। * মহাভারতাদি প্রাচীন ইতিহাস গ্রন্থের সাহায্যে জানা যায় যে এই কশ্যপ প্রভৃতি প্রজাপতিগণই দেব দানব উরগ যক্ষ রক্ষ প্রভৃতি নানা জাতীয় মানবের উৎপত্তির মূলে। পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা যে আজকাল পৃথিবীর সমস্ত মনুষ্য জাতিকে, ককেশিয়, মোঙ্গোলিয় প্রভৃতি তিন চারিটী ভাগে বিভক্ত করেন, ইহাদিগের সকলেরই মূলে কশ্যপ প্রভৃতি প্রজাপতিগণ। কেবল দেশ, অবস্থা ও আচারভেদে আর্য্য অনার্য্যের মধ্যে প্রভেদ কালে এতটা বদ্ধমূল হইয়া গেছে নহিলে কশ্যপ প্রভৃতি প্রজাপতিরূপ বীজ হইতে আর্য্য অনার্য্য প্রভৃতি নানা শাখা প্রশাখায় বিভক্ত সুবিশাল মানব বৃক্ষের উৎপত্তি। এ সকল প্রমাণ সহকারে "মানব জাতিতত্ত্বে" সবিশেষ আলোচনা করা গিয়াছে। এ ভূমিকা সে সকলের বিস্তৃত আলোচনার স্থান নহে। প্রকৃত পক্ষে এক্ষণে যাহারা এক একটী প্রধান জাতিরূপে পরিণত, এককালে তাহারা জ্ঞাতি সম্বন্ধে সম্বদ্ধ ছিল। জ্ঞাতিবিরোধই ক্রমে বিশালতা প্রাপ্ত হইয়া অনেকস্থলে জাতিবিরোধ বা জাতিশত্রুতায় পরিণত হইয়াছে। এই আদিম প্রজাপতি ঋষিগণ হইতে নানা জাতীয় মানব উৎপন্ন হইলেও উঁহাদিগের মধ্যে প্রথমে দেবতারাই জ্ঞানে বিজ্ঞানে ও ধীশক্তিতে সর্ব্ববিষয়ে অন্যান্য শাখার বা

* মরীচি, কশ্যপ প্রভৃতি প্রজাপতিগণেরও মূলে জগতের আদিপুরুষ ব্রহ্মা। ব্রহ্মা স্বয়ম্ভু অর্থাৎ স্ত্রী পুরুষের সংযোগে ইঁহার সৃষ্টি হয় নাই। ইনি ঈশ্বরসৃষ্ট আদি পুরুষ বা প্রথমজাত মনুষ্য। তাই ব্রহ্মা সৃষ্টিশক্তিরূপে কল্পিত হয়েন।

জাতির অপেক্ষা শ্রেষ্ঠত্ব লাভ করিয়াছিলেন। দৈত্য দানব প্রভৃতি অন্যান্য জাতিগণ জ্ঞানচর্চ্চায় উন্নত না হইয়া কেবল অধিক মাত্রায় হিংসা কাম ও ক্রোধ প্রভৃতি ব্যসনে আসক্ত হইয়া দেবতাদিগের সহিত শত্রুতা আচরণ করিত। ক্রমে উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে হইতে দেবতারা সভ্যতার উচ্চতর শৃঙ্গে আরোহণ করিতে লাগিলেন আর দৈত্য দানবেরা অবনতির ঘোর অন্ধকারে নিপতিত হইল।

পুর্ব্বেই বলিয়াছি আদিমকালে আহারেচ্ছাই মানবকে উন্নতির পথে অগ্রসর করিয়াছে। এই আহারেচ্ছাটা কি না প্রকৃত-পক্ষে আহরণেচ্ছা। প্রথম হইতেই মানব আত্মরক্ষার জন্য প্রকৃতি হইতে নানা বিষয় আহরণ করিতেছে। সকল প্রকার আহ-রণের মুল হেতুই আত্মরক্ষা। এই আত্মরক্ষার ভাব যদি ঈশ্বর না দিতেন তাহা হইলে কেহই কোনরূপ আহরণ কার্য্যে নিযুক্ত হইত না। কিন্তু এই আত্মরক্ষার ইচ্ছা নীরসভাবে সম্পন্ন হওয়া দুষ্কর, কারণ আত্মরক্ষারূপ ভাবের প্রেরয়িতা পরমেশ্বর স্বয়ং রসস্বরূপ—রসো বৈ সঃ। সেই হেতু আত্মরক্ষার একটী বিশেষ উপাদান রসাহরণ। এই রসের আনন্দের জন্য মানব, আহা-রের উৎকর্ষচেষ্টায় প্রবৃত্ত হয়। এই রসের আনন্দের জন্যই দেবতারা সে কালে ক্রমে ধীশক্তি ও জ্ঞানবলে নানাবিধ সুস্বাদু মানবোপযোগী খাদ্য আবিষ্কার করিতে লাগিলেন, কোনটী খাইতে সুস্বাদু ও কোনটী খাইলে বিশেষ বলাধান ও পুষ্টি লাভ হয় সেই সকল নির্ব্বাচন করিয়া ফল মূলের রসাস্বাদে পরিতৃপ্ত হইতেন। যেমন সোমলতার নানাপুষ্টিকর গুণ থাকায় সে সময়ে সোমরস দেবতাদিগের বড়ই প্রিয় হইয়া উঠিয়াছিল। গো-ছাগ প্রভৃতি পশুগণকেও, আহারের জন্য ও নানা-

বিধ সাংসারিক কর্ম্মের সুবিধার জন্য তাঁহারা পালন করিতে লাগিলেন। গোদুগ্ধ খাদ্যরূপে প্রচলিত হইল। দুগ্ধসার হবি প্রস্তুত প্রণালীও উদ্ভাবিত হইল। যে ঘৃতের জন্য মনুষ্য আজ কৃতার্থ। যাহার সাহায্য বিনা কি আমিষ কি নিরামিষ কোন প্রকার খাদ্যই সুসিদ্ধ হয় না সেই ঘৃত জগতে প্রথম প্রচলন করেন দেবতারা। হবি দেবগণের প্রাণের প্রিয় জিনিষ ছিল। দেবতারা এই যে হবি মানবের খাদ্যরূপে প্রচলন করিয়া গেলেন তাহা এ পর্য্যন্ত খাদ্যপাকে সর্ব্ব প্রধান আসন গ্রহণ করিয়া আছে। কাম ক্রোধাদি রিপুগণের বশীভূত অসুরেরা কিন্তু হিংস্র স্বভাবের কারণে মাংসাশী হইয়া উঠিল। সে সময়ে মহাবল অসুরেরা মাংসাদি ঘৃতাদির দ্বারা পরিপাক করিবার অপেক্ষা রাখিত না, তাই তাহারা সচরাচর অসভ্যদিগের ন্যায় আম মাংস প্রভৃতি ভক্ষণ করিয়া জীবন ধারণ করিত। দেবাসুরের মধ্যে বিরোধীভাবের সঙ্গে বিরোধী আহারেরও সূত্রপাত হইল। পিশাচ অসুরেরা আমমাংস প্রভৃতি ভক্ষণ করিত আর উন্নত হৃদয় দেবতারা দুগ্ধ সোমরস, ঘৃত ও বৃক্ষফল প্রভৃতি অমৃতোপম নিরামিষ আহারে প্রধানতঃ জীবন ধারণ করিতেন।

দেবযুগে মানবসভ্যতার প্রথম সোপান প্রস্তুত হইয়াছিল। তৎপরে জগতে আরেক নবযুগ আসিয়া দেখা দিল। দেবযুগের পরে ঋষিযুগের প্রাদুর্ভাব। দেবযুগে মানব, প্রকৃতির ক্রোড়ে শিশুর ন্যায় ছিল। মাতৃক্রোড়ে থাকিয়া শিশুরা যেমন সহজভাবে ক্রীড়া করে সেইরূপ মানবসমাজের শৈশবাবস্থায় দেবতারা (দ্যুতিশীল মনুষ্যেরা) প্রকৃতির ক্রোড়ে থাকিয়া প্রকৃতির শিশুর ন্যায় সহজ ভাবে ক্রীড়া করিয়া গিয়াছেন। সংস্কৃত দিব ধাতুর অর্থই ক্রীড়া করা।

দিব্যতে ক্রীড়তে যস্মাত্তস্মাদ্দেব ইতি প্রোক্তঃ।

প্রকৃতির শিশু দেবতাদিগের এই সহজভাবের জন্য দেবতাদিগের 'লীলাখেলার' কথা লোকে প্রসিদ্ধ। আত্মার ক্রীড়াশীলতাই দেবগণের দ্যুতিশীলতার প্রধান কারণ। ক্রীড়াশীলতার অভাবে অর্থাৎ অকর্ম্মণ্য হইলে আত্মা নিষ্প্রভ হইয়া পড়ে! ক্রীড়াশীলতা ও দ্যুতিশীলতা এই দুই ভাবই দেবত্বের মধ্যে বিদ্যমান। দেবযুগের পরে যে নব যুগ উহাই বেদযুগ বা বৈদিক ঋষিদিগের যুগ। এ যুগে মানব-সমাজ শৈশবাবস্থা হইতে বাল্যে পদার্পণ করিয়াছে। এযুগে মানব, বাক্যের দ্বারা মনোভাব পরিস্ফুট করিতে সমর্থ হইয়াছে। এই ঋষিযুগে দেবযুগের ন্যায় লোকে আর সে সহজভাবে ক্রীড়া করিতে পারিল না কিন্তু শিশু যেমন বাল্যে পদার্পণ করিলে বিদ্যাভ্যাসে মনোনিবেশ করে সেইরূপ এ এযুগে লোকে জ্ঞানার্জ্জন বা বিদ্যাচর্চ্চায় প্রবৃত্ত হইল। দেবযুগের ধাতু "দিব"র পরিবর্ত্তে ঋষিযুগের ধাতু 'বিদ' (বিদ ল জ্ঞানে) হইল। বৈদিক ঋষিরা দেবভক্ত ছিলেন। দেবতারা যে সকল ক্রিয়ার দ্বারা মানবসমাজকে আলোকিত করিয়া গেলেন ঋষিরা তজ্জন্য ভক্তিভরে নানা ছন্দে দেবগণের মহিমা গান করিয়া ঋক সমূহ রচনা করিলেন। ভক্তের স্তবে কোথাও বা রঞ্জিতও হইয়াছে কোথাও বা ভাবের সমাবেশে প্রকৃত বিষয় সমাচ্ছন্ন হইয়াছে। তাই এক্ষণে বহু সহস্র বর্ষ পরে বেদসূক্তগুলি দূর হইতে আমাদিগের নিকট প্রাকৃতিক দৃশ্যের ন্যায় প্রতিভাত হয়। বস্তুতঃ বেদের ইতিহাসাংশ কবিত্বে রঞ্জিত হইয়া সুন্দর আকার ধারণ করিয়াছে।

যে দেবগণের স্তুতিগানে বেদের এত মাহাত্ম্য সেই দেবতারা অদিতির সন্তান। কশ্যপভার্য্যা অদিতির দ্বাদশ তনয় হইতেছে দ্বাদশ আদিত্য। আদিত্য নাম হইয়াছে অদিতির তনয় বলিয়া।

দ্বাদশ আদিত্য কাহারা ? মহাভারতের আদি পর্ব্বে স্পষ্টই লিখিত আছে "প্রজাপতি কশ্যপের ঔরসে ও দক্ষ কন্যা অদিতির গর্ভে দ্বাদশ আদিত্য জন্মিয়াছেন। হে রাজন! তাঁহাদের প্রত্যেকের নাম কীর্ত্তন করিতেছি যথা ;—ধাতা, মিত্র, অর্য্যমা, শক্র, বরুণ, অংশ, ভগ, বিবস্বান, পুষা, সবিতা, ত্বষ্টা ও বিষ্ণু। এই দ্বাদশ পুত্রের মধ্যে কনিষ্ঠ সর্ব্বাপেক্ষা গুণবান।" ঋগ্বেদের দেবগণের বিষয় এত স্পষ্টরূপে উল্লিখিত হইলেও আমরা কেন যে তাহা একবার চক্ষু মেলিয়া দেখি না ইহাই আশ্চর্য্য। দেবগণের মধ্যে বিষ্ণু "সর্ব্বাপেক্ষা গুণবান" বলিয়াই 'বিষ্ণু' পরবর্ত্তী কালে ঈশ্বরের অবতাররূপে কল্পিত হইয়াছেন ইহা বুঝা যায়।

পূষা, শক্র প্রভৃতি অদিতিতনয় এই দ্বাদশ আদি দেবগণের স্তুতিতেই দেখা যায় ঋগ্বেদের অধিকাংশ ধ্বনিত। কোথাও বা বিবস্বান দেব তপনচ্ছটায় দীপ্তি পাইতেছেন, কোথাও বা বিশাল হৃদয় শুভ্রকান্তি বরুণদেব সন্তাপহারী সলিলরাশির ন্যায় বিরাজ করিতেছেন, কোথাও বা বজ্রবিদ্যুদ্ধারী মহাশক্তিশালী শক্র দেবরাজ রূপে শোভা পাইতেছেন। ঋগ্বেদে এ সকলি বর্ণিত হইয়াছে।

ঋষিরা ঋগ্বেদে দেবগণের উদ্দেশে শুদ্ধ ভক্তি পুষ্পাঞ্জলি স্বরূপে এই স্তবগুলি লিখিয়াই ক্ষান্ত হন নাই। তাঁহারা পূজ্যপাদ দেবতাদিগের উদ্দেশে তাঁহাদের ঘৃতাদি প্রিয় বস্তুও উৎসর্গ না করিয়া তৃপ্ত হইতেন না। লোকান্তরিত পূজ্য ব্যক্তির উদ্দেশে তদীয় প্রিয়বস্তু উৎসর্গ করা স্বাভাবিক, তাই দেবযুগের পরবর্ত্তী কালে দেবভক্ত ঋষিরা অমরত্বপ্রাপ্ত দেবগণের প্রিয়বস্তু হবি প্রভৃতি উৎসর্গ না করিয়া থাকিতে পারেন নাই। ভক্তি পূর্ব্বক দেবতাদিগের উদ্দেশে এই হবি প্রভৃতি উৎসর্গের নামই আমরা এক কথায় দেবপূজা বলিতে পারি। দেবভক্তির নামই দেব পূজা। দেব-

পূজা বলিতে কল্পনায় দেবতার তুষ্টি সাধন। ইহা ঈশ্বরোপাসনার সমান আসন গ্রহণ করিতে পারে না। যেমন আমরা কোন পর-লোকগত পূজ্য ব্যক্তিকে শ্রদ্ধা বা ভক্তি করিয়া তাঁহার নামে কোন দ্রব্য উৎসর্গ করি, বৈদিক কালে ঋষিদিগের দেবপূজার কারণে হবি উৎসর্গও সেইরূপ। এই দেবপূজা হইতেই যজ্ঞের উৎপত্তি। ভক্তি সহকারে দেবতার উদ্দেশে হবি উৎসর্গ হইতেই যজ্ঞের আবির্ভাব। ঋষিরা দেবতাদিগের নামে হবি যে উৎসর্গ করিবেন, তাহা কি উপায়ে করিবেন? এই ভাবিয়া ঋষিরা তেজঃপূর্ণ অগ্নির সাহায্য লইলেন। মনুষ্য "উদ্ধমূল", তাহার মনের গতি স্বভাবতঃ উর্দ্ধদিকে। দেবতারা অন্তর্হিত হইয়াছেন; ঋষিদিগের মনে প্রশ্নের উদয় হইল, কোথায় গিয়াছেন? উত্তর পাইলেন উর্দ্ধে। এই কারণে ঋষিরা দেবগণকে স্বর্গলোকে প্রতিষ্ঠিত করিলেন। দেবতারা যে উর্দ্ধে অবস্থিতি করিতেছেন ঋষিদিগের মনে তাহা আরও এক কারণে উদয় হইতে পারে। দেবতারা উচ্চভূমি হিমালয়ের পার্ব্বত্য প্রদেশ সমূহে বাস করিতেন, আর পরবর্ত্তী বৈদিক যুগের ঋষিরা মর্ত্তভূমি ভারতের নিম্ন আর্য্যাবর্ত্তের অধিবাসী ছিলেন। হিমালয় অঞ্চলের স্বাস্থ্যকর পার্ব্বত্য প্রদেশের এক নামই স্বর্গ বা অমরধাম ছিল, আর মারীমরকাক্রান্ত ভারতের নিম্ন ভূমি আর্য্যবর্ত্তের নাম মর্ত্তভূমি ছিল। জর্ম্মন ভাষায় "হিম্মেল" (himmel) শব্দের অর্থই স্বর্গ। "হিম্মেল" যে "হিমালয়" শব্দের সংক্ষেপ তাহা আর কাহাকেও বলিয়া দিতে হইবে না, ভাষার সাদৃশ্যবশতঃ ইহা সহজেই বুঝা যায়। হিমালয়ের উর্দ্ধে দেবগণের অবস্থানই যে ঋষিদিগের পূর্ব্বোক্ত কল্পনার বিশেষ সহায়তা করিয়াছে তাহা বোধ হয়। স্বর্গস্থ দেবতাদিগের উদ্দেশে যে ঘৃত উৎসর্গ করা হইতেছে তাহাকেও উর্দ্ধে প্রেরণ করা চাই। কি উপায়ে হবি প্রেরিত হইবে?

ঊৰ্দ্ধশিখ, দীপ্তিমান অগ্নিকে উপযুক্ত ভাবিয়া এই কার্য্যে নিযুক্ত করিলেন। ঋষিরা অগ্নিতে ঘৃতের আহুতি দিতেন কারণ অগ্নিই ঘৃতকে ঊর্দ্ধে পরিব্যাপ্ত করিত; তাঁহারা ভক্তি ভরে কল্পনা করিয়া লইতেন যে অগ্নি দ্বারা ঊর্দ্ধে প্রেরিত ঘৃত স্বর্গস্থ দেবতারা ভোগ করিয়া তুষ্ট হইয়াছেন এবং তাঁহাদের হবনও সার্থক হইয়াছে। এইরূপে বৈদিক ঋষিদিগের দ্বারা দেবপূজার কারণে অগ্নিতে ঘৃতাহুতির প্রচলন হইল। ইহা হইতেই যজ্ঞের সূত্রপাত। ইহাই ক্রমশঃ শাখা প্রশাখায় বিস্তার প্রাপ্ত হইয়াছে। একালে যেমন পরলোকগত মহাত্মাগণের স্মরণার্থে মহাধুম সহকারে সভাসমিতি আহুত হয়, বৈদিককালে সেইরূপ ঋষিদিগের কর্ত্তৃক দেবগণের জন্য মহাধুম সহকারে যজ্ঞের হবি আহুত হইত। ইহা ঋষিদিগের অনুষ্ঠানের একটি বিশেষ অঙ্গ ছিল। ইহারি জন্য বন হইতে কাষ্ঠ সংগ্রহ করিয়া আনিতে হইত পরে কাষ্ঠে কাষ্ঠে ঘর্ষণের দ্বারা অগ্নি জ্বালাইতে হইত, এবং দুগ্ধসার হবি প্রস্তুত করিয়া সেই অগ্নিতেই আহুতি দিতে হইত। প্রাণের সহিত যে কৰ্ম্ম করা যায় তাহার সুফল আছেই। সরল প্রাণ ঋষিরা দেখিলেন তাঁহাদিগের হবি উৎসর্গের ফলে সুবৃষ্টি হইতেছে। তাঁহাদিগের মনে হইল যে দেবতা প্রসন্ন হইয়াছেন তাহারি ফলে এই সুবৃষ্টি হইতেছে, শস্য ভাল হইতেছে। ক্রমশঃ তাঁহারা সিদ্ধান্তে আসিলেন যে অগ্নিতে ঘৃত নিক্ষেপ সুবৃষ্টি করিবার এক মন্দ উপায় নয়। ঘৃতধূম আকাশে ছড়াইয়া মেঘের কারণ হয় এবং ঘৃতসম্পৃক্ত বৃষ্টিজলও অনেক পরিমাণে শস্যবর্দ্ধক হয়, যখন সেকালের বিজ্ঞানে ঘৃতাহুতির এই সফলতা প্রতিপন্ন হইল তখনি ইহা সর্ব্ববাদীসম্মত হইল। সর্ব্বসাধারণে ঘরে ঘরে হোম করিতে লাগিল। তখনি মনু এই সিদ্ধান্ত লিপিবদ্ধ করিতে পারিলেন।

অগ্নৌ প্রাস্তাহুতিঃ সম্যগ্ দিত্যমুপতিষ্ঠতে।
আদিত্যাজ্জায়তে বৃষ্টি বৃষ্টেরন্নং ততঃ প্রজাঃ ॥

"অগ্নিতে আহুতি প্রদান করিলে সূর্য্যের উপস্থান হয়, সূর্য্য হইতে বৃষ্টি হয়। বৃষ্টি হইলে শস্য জন্মে, এবং শস্য হইতে প্রজা উৎপাদিত হয়।" দেখ ঋষিদিগের সেই দেব ভক্তির কারণে হবি উৎসর্গ হইতে কত শুভ ফল ফলিল। কোথাকার জল কোথায় দাঁড়াইল। শুভকর্ম্ম এমনি জিনিষ যে একটী শুভকর্ম্মের বীজ আরম্ভ করিলেই শত শত আনুষঙ্গিক শুভফল আসিয়া পড়ে। দেখ ঋষিরা দেবতাদিগের তুষ্টি করিতে গিয়া দেখেন যে হোমটা সুবৃষ্টির এক বৈজ্ঞানিক উপায়। হোমের শুভফল এখানেই পর্য্যবসিত হইল না, হোমের জন্য কাষ্ঠাদি আহরণ করিতে গিয়া ভারতের কত বনজ ফলমূলও আবিষ্কৃত হইল এবং অগ্নিসংযোগে ঋষিসভায় তাহাদের গুণাগুণ পরীক্ষিত হইবার এক পথ হইল। এইরূপে যজ্ঞের ফলে মানবের কোন্‌টা আহার্য্য কোন্‌টা বা আহার্য্য নয় তাহাও এই সঙ্গে ক্রমে অগ্নিপরীক্ষা দ্বারা আর্য্য ঋষিদিগের কর্তৃক স্থিরীকৃত হইতে চলিল।

## যজ্ঞ ও অগ্নি।

পূর্ব্বেই দেখাইয়া আসিলাম ঋষিরা দেবপূজার কারণে যে জগতে যজ্ঞের প্রবর্তন করিলেন তাহাতে অগ্নি সর্ব্বপ্রধান আসন গ্রহণ করিত। অগ্নি বিনা যজ্ঞ নিষ্পন্ন হইতে পারিত না। ঋগ্বেদের কোন সূক্তে অগ্নি 'যজ্ঞের সম্রাট' 'বিদথেষু সম্রাট' * বলিয়া উক্ত

* ঋগ্বেদ তৃতীয় মণ্ডল ৫৫ সূক্ত।

হইয়াছে। অগ্নি কোন্ সময় হইতে মানবের কার্য্যে আসিয়াছে তাহা নিশ্চয়পূর্ব্বক কে বলিতে পারে। ঋগ্বেদের প্রথম সূক্তেই মধুচ্ছন্দা ঋষি বলিতেছেন,—

অগ্নিঃ পূর্ব্বেভি ঋষিভি রীড্যো নূতনৈরুত।

"অগ্নি পূর্ব্ব ঋষিদিগের স্তুতি ভাজন হইয়া আসিতেছেন, এবং নূতন ঋষিদিগেরও স্তুতিভাজন।" সম্ভবতঃ আদি কাল হইতেই অগ্নির সঙ্গে মানবের পরিচয়। অগ্নিতেজই প্রথমে মনুষ্যকে অগ্নির প্রভাব বুঝাইয়া দিয়াছিল। ক্ষুধার সময়ে মনুষ্য যখন অগ্নিতাপের অনুরূপ তীক্ষ্ণতাপ বা দাহ অনুভব করিল তখনও বুঝিল যে শরীরের অভ্যন্তরে অগ্নি কার্য্য করিতেছে। পশুরাও অগ্নির প্রভাব অনুভব করিয়া থাকে কিন্তু জ্ঞান বা ধীশক্তির অভাবে কার্য্য কারণের সম্বন্ধ বুঝিতে পারেনা। মনুষ্যের কিন্তু এই জ্ঞান বা ধীশক্তিটুকু থাকাতেই একটা কোন ঘটনা ঘটিতে দেখিলেই সে তাহার কারণানুসন্ধানে প্রবৃত্ত হয়। যখন বজ্রাগ্নিতে পর্ব্বতশৃঙ্গ ভগ্ন চূর্ণ হইতে লাগিল, যখন বৃক্ষের শাখায় ঘর্ষণ লাগিয়া অরণ্যে অগ্নি প্রজ্বলিত হইয়া উঠিল তখন মানবকে অন্তর্নিহিত ধীশক্তি ভিন্ন আর কে তাহার কারণ বুঝাইয়াছিল! কাষ্ঠে কাষ্ঠে বা প্রস্তরে প্রস্তরে ঘর্ষণ দ্বারা যে অগ্নি উৎপন্ন হয়, ইহা মানব প্রথমে প্রকৃতি-পুস্তক পাঠে শিক্ষা করিয়াছিল।

পূর্ব্বেই বলিয়া আসিয়াছি যে আদিযুগে দেবগণের অভ্যুদয়ের পূর্ব্বে প্রজাপতিগণ বিদ্যমান ছিলেন। মহাতেজস্বী অঙ্গিরা এই প্রজাপতিগণের অন্যতম। মহর্ষি অঙ্গিরাই সম্ভবতঃ সর্ব্বপ্রথমে মানবের কার্য্যে অগ্নির আবশ্যকতা বুঝিয়া অগ্নিকে নিয়োগ করেন। মহাভারতের একস্থলে দেখা যায় অগ্নি প্রজাপতি অঙ্গিরাকে সম্বোধন করিয়া বলিতেছে

ত্বমগ্নিঃ প্রথমোভব ভবিষ্যামি দ্বিতীয়োহং *

"তুমি প্রথমাগ্নি হও, আমি দ্বিতীয় হইব।" একথার তাৎপর্য্য এই যে অঙ্গিরাই অগ্নিকে প্রথম প্রচলিত করিয়াছেন তাই গুরুস্বরূপ অঙ্গিরাকে অগ্নি যেন প্রথম আসন দিতে প্রস্তুত। অঙ্গিরা নামেও বুঝা যায় যে অগ্নির সহিত অঙ্গিরার ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ ছিল। ঋগ্বেদের প্রথম সূক্তটীতেও অগ্নিকেই অঙ্গিরা নামে সম্বোধন করা হইয়াছে

যদংগ দাশুষে ত্বমগ্নে ভদ্রং করিষ্যসি। তবেত্তৎ সত্যমংগিরঃ॥

হে অগ্নি! তুমি হব্যদাতা যজমানের যে কল্যাণ সাধন করিবে, হে অঙ্গিরা সে কল্যাণ প্রকৃত তোমারই।

অগ্নির এই 'অঙ্গিরা' নাম ইহার প্রথম প্রচলনকারী মহর্ষি অঙ্গিরার নাম হইতেই আসিয়া থাকিবে। অঙ্গিরা যে এই মানবের কার্য্যে অগ্নিপ্রচলনের সূত্র ধরাইয়া দিয়াছিলেন সেই অবধি অগ্নির ব্যবহার চলিয়া আসিতেছে। নানাবিধ সাংসারিক কর্ম্মের সুবিধার জন্য ক্রমে অগ্নি সকলেরই প্রিয় বস্তু হইয়া উঠিল। রজনীর অন্ধকারে অগ্নি আলোক প্রদান করিতে লাগিল। লোকে অগ্নির সহায়ে কঠিন ধাতু দ্রব্য প্রভৃতি গলাইতে লাগিল। অগ্নি পাক কার্য্যে নিযুক্ত হইল। কিন্তু তাহা হইলেও যজ্ঞের দ্বারা যেমন অগ্নির সম্মান বাড়িল এমন আর ইতিপূর্ব্বে অন্য কিছুর দ্বারা হয় নাই। তাই জাতবেদা অগ্নিকে আবাহন করিয়া ঋগ্বেদের সর্ব্বপ্রথম সূক্তে বৈদিক ঋষি গাহিয়াছেন—

অগ্নিমীলে পুরোহিতং হোতারং রত্নধাতমম্ যজ্ঞস্য দেবমৃত্বিজং

"অগ্নি যজ্ঞের পুরোহিত এবং দীপ্তিমান্, অগ্নি হোতা, ঋত্বিক এবং প্রভূত রত্নধারী; আমি অগ্নির স্তুতি করি।"

* বনপর্ব্ব ২১৬ অধ্যায়।

ইহাই ঋগ্বেদের সর্ব্বপ্রথম ঋক; ইহার সর্ব্বপ্রথম শব্দটীও অগ্নি। যজ্ঞে অগ্নির প্রচলন হওয়া অবধি উহার সম্মান বৃদ্ধি হইল কেন তাহা নিম্নোক্ত উদাহরণের দ্বারা স্পষ্টই বুঝা যাইবে। কোন ব্যক্তি নিজের স্বার্থ বা সুখভোগের জন্য অর্থ ব্যয় না করিয়া যদি তাহা দরিদ্রভরণ প্রভৃতি সাধারণের শুভকার্য্যে ব্যয় করে তাহাতে তাহার অর্থের যেমন সার্থকতা ও গৌরব বৃদ্ধি হয় ইহাও সেইরূপ। গৃহে নিজ নিজ পাককার্য্যপ্রভৃতির জন্য অগ্নির আদর ত ছিলই কিন্তু তদপেক্ষা আদর বা গৌরব বৃদ্ধি পাইল তখন যখন অগ্নি যজ্ঞরূপ সাধারণের কার্য্যে নিযুক্ত হইল। যজ্ঞীয় অগ্নির দ্বারা দেবগণের তুষ্টিসাধনে বৃষ্টি প্রভৃতি উৎপন্ন হইয়া সর্ব্বসাধারণের মঙ্গলজনক হয়, ইহাই প্রধানতঃ অগ্নির গৌরব বৃদ্ধির কারণ। তাই অগ্নি বৈদিক ঋষিদিগের নিকট পুরোহিত, যজ্ঞের সম্রাট বলিয়া সম্মানভাজন হইয়াছেন।

বাস্তবিকই সে সময়ে যজ্ঞাদির নিতান্ত প্রয়োজনীয়তা ছিল। পূর্ব্বে বলা গিয়াছে যে দেবগণ হিমালয়ের ঊর্দ্ধে পার্ব্বত্য প্রদেশের অধিবাসী ছিলেন। সে প্রদেশে তাঁহাদিগের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকিত। কাশ্মীর, তিব্বত, পামির প্রভৃতি হিমালয়ের সন্নিকটবর্ত্তী পার্ব্বত্য-প্রদেশসমূহ পুরাকালে স্বর্গধামের অন্তর্গত ছিল। এখনও যেমন ভূগোলে পামিরের উচ্চভূমিকে পৃথিবীর ছাদ roof of the world বলিয়া থাকে সেইরূপ সে কালে এ প্রদেশ দেবগণের আবাস সুমেরু নামে প্রসিদ্ধ ছিল। বর্ত্তমানেও এ প্রদেশের কোন কোন অংশ সেই প্রাচীন সুমেরু নাম পরিত্যাগ করে নাই দেখা যায়। 'সুমরখণ্ড' নাম সুমেরুখণ্ড হইতে উৎপন্ন হইয়া থাকিবে। এই দেবধাম হইতে আর্য্যেরা ক্রমে দক্ষিণে ভারতের অভিমুখে অগ্রসর হইতে লাগিলেন। দেবগণের সর্ব্ব কনিষ্ঠ ও সর্ব্বাপেক্ষা গুণবান

বিষ্ণুর এই ভারতভূমির দিকে বিশেষ দৃষ্টি ছিল। তিনি দক্ষিণে একপদ অগ্রসর হইয়া দেবলোক হইতে ভারতের মৃত্তিকাময় মর্ত্ত্যভূমিতে অবতরণ করিয়াছিলেন। দেবগণের মধ্যে বিষ্ণু ভারতে প্রথম পদনিক্ষেপ করিয়াছিলেন বলিয়াই বিষ্ণুপদ ভারতে চিরদিন সম্মানিত হইয়া আসিতেছে; তাই ভারতের মৃত্তিকা 'বিষ্ণুপদাক্রান্ত' বলিয়া উক্ত হইয়াছে। বিষ্ণু প্রথমে ভারতে অবতরণ করিয়া ভারতে আর্য্য উপনিবেশের পথ উন্মুক্ত করিয়া দিলেন বলিয়াই ঋষিরা বিষ্ণুর সেই সুকীর্ত্তি স্মৃতিপথে জাগরূক রাখিবার জন্যই ভারতের মহাপুরুষগণকে বিষ্ণুর অবতার রূপে গণ্য করেন। অর্থাৎ বিষ্ণু যেমন ভারতে অবতরণ করিয়া ভারতকে ঘোর অন্ধকার হইতে উদ্ধৃত করিয়া জনসমাজের উপযোগী করিয়া তুলিলেন সেইরূপ বিষ্ণুর অবতারেরাও যুগে যুগে ভারতকে অন্ধকার হইতে উদ্ধার করিয়া আলোক প্রদান করেন। বিষ্ণুর অনুবর্ত্তী হইয়া অনেক আর্য্য ঋষিরা ভারতে আসিয়া বসবাস আরম্ভ করিয়া দিলেন। ক্রমে ভারতের ব্রহ্মাবর্ত্ত, লোকসঙ্কুল জনপদে পরিণত হইল। ঈশ্বর মনের নিয়ন্তা। তিনি উপযুক্ত সময়ে উপযুক্ত ভাব প্রদান করেন। বৈদিক ঋষিরা দেবগণের স্মরণার্থে অগ্নির দ্বারা যজ্ঞ হোমাদি করিতে লাগিলেন। ভারতের অরণ্যে সে সময়ে সে সকলের বিশেষ প্রয়োজনীয়তা ছিল। সে সময়ে জনশূন্য ভারতের অরণ্য প্রদেশে অগ্নির সহায় ভিন্ন বসবাস করিবার কোন উপায় ছিল না। যজ্ঞের নামে তাঁহাদিগকে নিত্য সমিধভার আহরণ করিতে হইত, ইহাতে অনেক অরণ্যের বৃক্ষাদি ভস্মীভূত হইয়া লোকবাসের উপযোগী হইয়া উঠিতে লাগিল; ক্রমে ঋষিরা সেইস্থানে আশ্রম প্রতিষ্ঠা করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন। শুদ্ধ ইহাই নহে, অরণ্যের দুষ্টবায়ু, ঘৃতাদির সৌরভে এবং অগ্নির সঞ্চালনী শক্তির

দ্বারা দূরীভূত হইতে লাগিল। অরণ্যচর পশুরাও অগ্নির ভয়ে দূরে পলায়ন করিতে লাগিল। ঋষিদিগের দেবযজ্ঞ হইতে এতগুলি বিষয় আনুষঙ্গিকরূপে সংসাধিত হইতে লাগিল। ক্রমে তাই যজ্ঞের উপকারিতা বুঝিলে লোকে উহার আদর বাড়িতে লাগিল। ঋষিরা ঋক রচনার অপেক্ষা যজ্ঞেতেই অধিক মনোনিবেশ করিলেন।

কিন্তু ঋগ্বেদ যে কেবল প্রাকৃতিক অগ্নিকেই সম্মানিত করিয়াছেন তাহা নহে, অগ্ন্যুপাধিক মনুষ্যকুলও বেদে সম্মানিত হইয়াছেন। পুরাকালে এক শ্রেণীর মনুষ্যদিগের উপাধি অগ্নি ছিল। এই অগ্নি নামা মনুষ্যকুলের ক্রিয়া কর্ম্ম সকলি বিশেষ ঘনিষ্ঠ ভাবে অগ্নির সহিত সংশ্লিষ্ট ছিল। যেমন পূজারি ব্রাহ্মণকুল ঠাকুরের নামে ঠাকুর উপাধি লাভ করিয়াছেন এই অগ্ন্যুপাধিক মনুষ্যকুলের বেলায়ও সেইরূপ ঘটিয়াছে দেখা যায়। প্রজাপতি অঙ্গিরার পরবর্ত্তীকালে অগ্নিনামা মনুষ্যকুলের প্রথম কাহাকেও ধরিতে হইলে হুতাশনের নাম করিতে হয়। এই হুতাশন নামে খ্যাত ব্যক্তিই জগতে প্রথম অগ্নির প্রসার বৃদ্ধি করিয়া গিয়াছেন। তাই অগ্নির নামে হুতাশন প্রসিদ্ধ হইয়া গিয়াছেন। মহাভারতে এই হুতাশনের ইতিহাস বা বংশাবলীও যে পাওয়া যায় না তাহা নহে। হুতাশন অষ্টবসুর অন্যতম। মহর্ষি মনুর কুলে অষ্টবসুর জন্ম। অষ্ট বসু কাহারা?

ধরো ধ্রুবশ্চ সোমশ্চ অহশ্চৈবানিলোনেলঃ।
প্রত্যূষশ্চ প্রভাষশ্চ বসবোষ্টাবিতি স্মৃতাঃ॥

ধর, ধ্রুব, সোম, অহ, অনিল, হুতাশন, প্রত্যূষ, ও প্রভাষ এই আটজন বসু নামে খ্যাত। ইঁহাদিগের মধ্যে অনল বা হুতাশন শাণ্ডিলীর তনয় বলিয়া লিখিত আছে।

ঋতায়াশ্চাপ্যহঃ পুত্রঃ শাণ্ডিল্যাশ্চ হুতাশনঃ।

'ঋতার পুত্র অহ এবং শাণ্ডিলীর পুত্র হুতাশন।' * শাণ্ডিল্য গোত্রের প্রবর্ত্তক শাণ্ডিল্য মুনিও এই অগ্নিমাতা শাণ্ডিলীসম্ভূত তাই শাণ্ডিল্য নামে তিনি খ্যাত হইয়া থাকিবেন। † এই হুতাশন বংশেই ভৃগুমুনির জন্ম হয়।

ভৃগুর্ম্মহর্ষির্ভগবান্ ব্রহ্মণা বৈ স্বয়ম্ভুবা।

বরুণস্য ক্রতৌজাতঃ পাবকাদিতি নঃ শ্রুতম্॥

"মহর্ষি ভৃগু বরুণের যাগানুষ্ঠান কালে স্বয়ম্ভু ব্রহ্মাকর্ত্তৃক হুতাশন হইতে উৎপাদিত হইয়াছিলেন। ‡ এই ভৃগুবংশ স্বদেশে ও বিদেশে এককালে বহুবিস্তৃত হইয়া পড়িয়াছিল। এই বংশীয় লোকের মধ্যে যাহারা অগ্নিসমতেজস্বী ও অগ্নিব্যবসায়ী ছিলেন তাঁহারাই অগ্নি উপাধিও লাভ করিয়াছিলেন। অগ্নি উপাধি ঠিক যে বংশানুক্রমে চলিয়া আসিতেছিল তাহা বলিতে পারা যায় না। গুণ ও কর্ম্মবশে সেকালে লোকে অগ্নি উপাধি লাভ করিত দেখা যায়। তবে অগ্নি বংশে অগ্নি উপাধি বিশিষ্ট ব্যক্তির সংখ্যা অধিক। প্রজাপতি অঙ্গিরার কুলে বৃহস্পতির জন্ম হয়, কিন্তু সুরগুরু বৃহস্পতি গুণ ও কর্ম্মভেদে অগ্নি উপাধি

* মহাভারত আদি পর্ব্ব ষটষষ্ঠিতম অধ্যায়।

† শাণ্ডিল্য মুনি ও হুতাশন এই উভয়েরই আদিজননী যে শাণ্ডিলী তাহা হরিবংশের নিম্নলিখিত বাক্যের দ্বারাও সমর্থিত হইতেছে। হরিবংশে এক স্থলে আছে—"শাণ্ডিল্য গোত্রোৎপন্ন কোন মহাত্মা হইতে অগ্নির উৎপত্তি শ্রবণ পূর্ব্বক সত্যবান যজমান মহাত্মা দিলীপকে যাঁহারা অবলোকন করিবেন, সেই সমুদয় মানব স্বর্গ-বিজয়ী হইবেন"। বিশেষভাবে শাণ্ডিল্য গোত্রোৎপন্ন ব্যক্তির নিকট হইতে অগ্নির উৎপত্তি শ্রবণের কথার বলিবার অর্থ এই যে শাণ্ডিল্য ও অগ্নি উভয়ে এক মাতার সন্তান সেই কারণে অগ্নির উৎপত্তি সম্বন্ধে অন্য গোত্রীয়ের অপেক্ষা শাণ্ডিল্য গোত্রীয় মহাত্মারই অধিক জানা সম্ভব।"

‡ আদি পর্ব্ব পঞ্চমাধ্যায়।

ঋতায়াশ্চাপ্যহঃ পুত্রঃ শাণ্ডিল্যাশ্চ হুতাশনঃ।

'ঋতার পুত্র অহ এবং শাণ্ডিলীর পুত্র হুতাশন।' * শাণ্ডিল্য গোত্রের প্রবর্ত্তক শাণ্ডিল্য মুনিও এই অগ্নিমাতা শাণ্ডিলীসম্ভূত তাই শাণ্ডিল্য নামে তিনি খ্যাত হইয়া থাকিবেন। † এই হুতাশন বংশেই ভৃগুমুনির জন্ম হয়।

ভৃগুর্মহর্ষির্ভগবান্ ব্রহ্মণা বৈ স্বয়ম্ভুবা।

বরুণস্য ক্রতৌজাতঃ পাবকাদিতি নঃ শ্রুতম্ ॥

"মহর্ষি ভৃগু বরুণের যাগানুষ্ঠান কালে স্বয়ম্ভু ব্রহ্ম কর্ত্তৃক হুতাশন হইতে উৎপাদিত হইয়াছিলেন। ‡ এই ভৃগুবংশ স্বদেশে ও বিদেশে এককালে বহুবিস্তৃত হইয়া পড়িয়াছিল। এই বংশীয় লোকের মধ্যে যাঁহারা অগ্নিসমতেজস্বী ও অগ্নিব্যবসায়ী ছিলেন তাঁহারাই অগ্নি উপাধিও লাভ করিয়াছিলেন। অগ্নি উপাধি ঠিক যে বংশানুক্রমে চলিয়া আসিতেছিল তাহা বলিতে পারা যায় না। গুণ ও কর্ম্মবশে সেকালে লোকে অগ্নি উপাধি লাভ করিত দেখা যায়। তবে অগ্নি বংশে অগ্নি উপাধি বিশিষ্ট ব্যক্তির সংখ্যা অধিক। প্রজাপতি অঙ্গিরার কুলে বৃহস্পতির জন্ম হয়, কিন্তু সুরগুরু বৃহস্পতি গুণ ও কর্ম্মভেদে অগ্নি উপাধি

* মহাভারত আদি পর্ব্ব ষটষষ্টিতম অধ্যায়।

† শাণ্ডিল্য মুনি ও হুতাশন এই উভয়েরই আদিজননী যে শাণ্ডিলী তাহা হরিবংশের নিম্নলিখিত বাক্যের দ্বারাও সমর্থিত হইতেছে। হরিবংশে এক স্থলে আছে—"শাণ্ডিল্য গোত্রোৎপন্ন কোন মহাত্মা হইতে অগ্নির উৎপত্তি শ্রবণ পূর্ব্বক সত্যবান যজমান মহাত্মা দিলীপকে যাঁহারা অবলোকন করিবেন, সেই সমুদয় মানব স্বর্গ-বিজয়ী হইবেন"। বিশেষভাবে শাণ্ডিল্য গোত্রোৎপন্ন ব্যক্তির নিকট হইতে অগ্নির উৎপত্তি শ্রবণের কথার বলিবার অর্থ এই যে শাণ্ডিল্য ও অগ্নি উভয়ে এক মাতার সন্তান সেই কারণে অগ্নির উৎপত্তি সম্বন্ধে অন্য গোত্রীয়ের অপেক্ষা শাণ্ডিল্য গোত্রীয় মহাত্মারই অধিক জানা সম্ভব।

‡ আদি পর্ব্ব পঞ্চমাধ্যায়।

লাভ করেন নাই, কিন্তু তৎপুত্রেরা হুতাশন উপাধি লাভ করিয়া ছিলেন। মহাভারতে আছে—

বৃহস্পতে শ্চান্দ্রমসী ভার্য্যাভূত্বা যশস্বিনী।
অগ্নিন্ সাজনয়ৎ পুত্রান্ ষড়েকাঞ্চাপি পুত্রিকাম্॥

বৃহস্পতির যশস্বিনী চান্দ্রমসী নামা যে ভার্য্যা তিনি ছয় অ উপাধিধারী পুত্র প্রসব করিয়াছিলেন। এই অগ্নিদিগের কাহ রও কাহারও নাম পরে উল্লিখিত হইয়াছে। যেমন 'শংযু' এ জনের নাম ইত্যাদি।

সোঽগ্নির্বৃহস্পতেঃ পুত্রঃ শংযুর্নাম মহাব্রতঃ। *

"শংযুর জ্যেষ্ঠপুত্র ভরদ্বাজ" তাহা অব্যবহিত পরেই উ হইয়াছে। এই ভরদ্বাজের বংশধরেরা যে এককালে পূর্ব্বে যো ধর্ম্ম ভ্রষ্ট হইয়া দুশ্চরিত বশতঃ পতিত হইয়াছিলেন তাহাও হ বংশে স্পষ্টই লিখিত আছে। † এখনও ভারতে ভরদ্বাজ ব বিলুপ্ত হয় নাই। বঙ্গদেশে কান্যকুব্জ হইতে যে পঞ্চগোত্রের প ব্রাহ্মণ আসিয়াছিলেন তন্মধ্যে একজন ভরদ্বাজ গোত্রীয় ছিলে ভরদ্বাজ গোত্রের প্রবর বার্হস্পত্য আঙ্গিরস। অতএব দে যাইতেছে ভরদ্বাজ গোত্রের মূলে বৃহস্পতিপুত্র শংযু অগ্নি।

পূর্ব্বেই দেখাইয়া আসিলাম ভৃগুবংশ [illegible] বংশের শাখামা এই অগ্নি বা ভৃগু বংশীয় এক জাতি এক্ষণেও ভারতের পশ্চি ঞ্চলে বিদ্যমান, ইহারা আপনাদিগকে ভৃগুকুলোদ্ভব ব

* বন পর্ব্ব ২১৮ অধ্যায়।

† মার্কণ্ডেয় উবাচ

আসন পূর্ব্বযুগে তাত ভরদ্বাজাত্মজা দ্বিজাঃ।
যোগধর্ম্মমনুপ্রাপ্য ভ্রষ্টা দুশ্চরিতেন বৈ॥

খিল হরিবংশ উনিশ অধ্যায়।

স্বীকার করে। এই ভৃগুবংশীয়েরা কেবল ভারতে নহে অন্যান্য দেশে এমন কি য়ুরোপেও বিস্তার লাভ করিয়াছিলেন। ভারতের দক্ষিণে একটী স্থানের নাম 'ভৃগুকচ্ছ' (Broach)। গ্রীসীয় পুরাণাখ্যাত অগ্নি দেবের 'ভাল্কান' নাম যে ভার্গব নামের অপভ্রংশ তাহা স্পষ্টই বুঝা যায়। 'ভার্গব' হইতে 'ভার্গ" এবং ক্রমে'র' স্থানে 'ল" হইয়া 'ভাল্লন্' বা 'ভাল্কন' আসিয়াছে। * ভারতের ভৃগু বা অগ্নি বংশীয়েরা অগ্নির ব্যাপারে এতই প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন যে 'ভার্গব' নাম দেশে বিদেশে প্রচারিত হইয়া পড়িয়াছিল। তাই বিদে-শেও যাঁহারা অগ্নি সম্বন্ধে খ্যাতি লাভ করিয়াছেন তাঁহারা 'ভার্গব' নামে প্রসিদ্ধ হইয়াছেন দেখা যায়। গ্রিসীয় পুরাণের এই অগ্নিদেব 'ভাল্কন' প্রধানভাবে কামারের কার্য্যে নিযুক্ত দেখা যায়। মহাকবি হোমর এই অগ্নিদেবের বিষয় এমনি জ্বলন্ত বর্ণনা করিয়া-ছেন যে তাহা পাঠ করিলে তাঁহার জলন্তমূর্ত্তি যেন আমাদিগের সম্মুখে আসিয়া প্রতিভাত হয়। পাঠকের গোচরের জন্য হোমর হইতে যৎসামান্য অংশ উদ্ধৃত করা গেল।

There the lame architect the goddess found,
Obscure in smoke, his forges flaming round
While bathed in sweat. from fire to fire he flew
And puffing loud, the roaring bellows blew.
Then from his anvil the lame artist rose,
Wide with distorted legs oblique he goes,

* এই অগ্নিদেবের 'ভাল্কান' নাম হইতে সম্ভবতঃ 'ভল্কানো' volcano শব্দ আসিয়া থাকিবে।

ও ইংরাজী 'ফ্রাই' Fry শব্দ এই পাকার্থ ভৃজ্জ ধাতু হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। "ভাজি" ও ইংরাজী "ফ্রাই" শব্দের মধ্যবর্ত্তী আরেকটী শব্দ পাওয়া যায় তাহা "ফেরিজ্জি"। "ফেরিজ্জি" একবিধ খাবারের নাম। সচরাচর ভাজা মাংস প্রভৃতিকে "ফেরিজ্জি বলে। "ভৃজ্জি"র 'ভ' 'ফ'তে পরিণত হইয়া 'ফেরিজ্জি" রূপ ধরিয়াছে মাত্র। "ফেরিজ্জি" অপেক্ষাকৃত আরও সংক্ষিপ্ত হইয়া 'ফ্রাই' হইয়াছে। একটী ভাষা হইতে ভাষান্তরে পরিভ্রমণ কালে শব্দ মধ্যস্থিত 'ভ' যে অনেক সময়ে 'ফ' রূপ প্রাপ্ত হয় তাহা অন্যান্য উদাহরণ দ্বারা প্রতিপন্ন করা যাইতে পারে। ইংরাজী 'ফাণ্ড' Fund শব্দ যাহার অর্থ পুঁজী তাহা ভারতের ব্রাহ্মণদিগের যজ্ঞীয় ঘৃতাদি পুঁজী করিবার আধার 'ভাণ্ড' শব্দ হইতে আসিয়াছে; যখন পুঁজী বাড়িল তখন আর 'ভাণ্ডে' কুলাইল না, ক্রমে এই 'ভাণ্ড' শব্দ হইতে 'ভাণ্ডার" শব্দের সৃষ্টি হইল। বাহুল্য ভয়ে আর অন্য উদাহরণ দিবার আবশ্যক বোধ করি না। এই এক ভৃজ্জ ধাতু ভৃগু, ভর্গ, ভাজি, ফেরিজি, ফ্রাই প্রভৃতি স্বদেশী ও বিদেশী নানা শব্দের মূলে বিদ্যমান। * সকলেরই মূল ধাতুঘটিত অর্থ একই। ইহাতেই বুঝা যাইতেছে যে 'ভাজি' অর্থ বাচক ইংরাজী 'ফ্রাই' শব্দ যেমন 'ভৃজ্জ' ধাতু হইতে উৎপন্ন সেইরূপ 'ফ্রাইডে' শব্দের 'ফ্রাই'ও ভৃজ্জ ধাতুমূলক 'ভৃগু' শব্দ হইতে আসিয়াছে। ভারতের পুরাণেতিহাসের মতে ভৃগুনন্দন শুক্র অসুরগুরু ছিলেন। হিন্দুরা শুক্রবারকে ভৃগুবার বা ভার্গববারও বলিয়া থাকে। পাশ্চাত্যেরা যাহাদিগকে "শেমিটিক জাতি" নামে অভিহিত করেন তাহারা প্রধানতঃ দিতির বংশসম্ভূত অসুর কুল বা অসুর জাতি ভিন্ন কিছুই নহে। সেমিটিক জাতির আবাস-

* ইংরাজ 'ভর্জিন virgin শব্দেরও মূলে ভৃজ্জ ধাতু।

ভূমির আসিরিয়া নাম অসুর নাম হইতেই সম্ভবতঃ উৎপন্ন হইয়া থাকিবে। এক্ষণে অসুরকুলের অধিকাংশই মুসলমান ধর্ম্মাবলম্বী। তাই দেখা যায় প্রাচীন সংস্কার বশতঃ মুসলমানদিগের নিকট অসুর গুরুর নামধারী শুক্রবার পবিত্র বার। এই অসুরকুল দ্বিজবর ভৃগুনন্দন শুক্রকে গুরুত্বপদে বরণ করিয়া এককালে নানা বিষয়ে উন্নতি করিয়াছিল। এই সকল আলোচনার দ্বারা আমরা বুঝিতে পারি ভৃগু বা অগ্নিবংশ এককালে পাশ্চত্য জগতে বড় কম প্রতিষ্ঠা লাভ করেন নাই। অগ্নিকে সহায় করিয়াই এই অগ্নিবংশ লোকে প্রতিষ্ঠা লাভ করিতে পারিয়াছিলেন।

গাধিপুত্র বিশ্বামিত্রের সহিত এই অগ্নিবংশের বিশেষ ঘনিষ্ঠতা ছিল। যদিও বিশ্বামিত্র ক্ষত্রিয়কুলপ্রসূত তথাপি সে সময়ে ব্রাহ্মণক্ষত্রিয় প্রভৃতি দ্বিজ জাতির মধ্যে বর্ণভেদের তত বাঁধাবুঁধি ছিল না। বিশ্বামিত্র গাধি রাজবংশে জন্মগ্রহণ করিলেও তাঁহার মনের গতি ব্রাহ্মণ্যের দিকে ধাবিত ছিল। ব্রাহ্মণ বংশের মধ্যে অগ্নি বা ভৃগুবংশকে জ্ঞানে, গুণে ও বিদ্যায় অগ্রণী দেখিয়াই বিশ্বামিত্র এই বংশের সহিত বৈবাহিক সম্বন্ধ স্থাপন করিয়া স্বয়ং ব্রাহ্মণত্বে উপনীত হইবার মনস্থ করিয়াছিলেন। বিশ্বামিত্রের পূর্ব্ব হইতেও গাধিকুলের সহিত অগ্নিকুলের বৈবাহিক আদান প্রদান চলিতেছিল। যে ইলাপুত্র চন্দ্রবংশীয় মহারাজা পুরুরবা গন্ধর্ব্বলোক হইতে শিক্ষা করিয়া ভারতে ত্রেতাগ্নি স্থাপন করেন তিনিই গাধিকুলের পূর্ব্বপুরুষ। এই অগ্নিস্থাপয়িতার কুল-জাতদিগের স্বভাবতঃই যে অগ্নি ও অগ্নিবংশের প্রতি শ্রদ্ধা হইবে তাহার আর আশ্চর্য্য কি। বিশ্বামিত্রের পূর্ব্বেই গাধি-রাজের কন্যা সত্যবতীর সহিত অগ্নি বা ভৃগু বংশীয় ঋচিকের বিবাহ সম্পন্ন হইয়াছিল।

গাধেঃ কন্যা মহাভাগা নাম্না সত্যবতী শুভা
তাং গাধিঃ কাব্যপুত্রায় ঋচিকায় দদৌ প্রভুঃ ॥
তস্যাঃ প্রীতোভবদ্ভর্ত্তা ভার্গবো ভৃগুনন্দনঃ
পুত্রার্থ কল্পয়ামাস চরুং গাধেস্তথৈবচ ॥

"গাধিরাজ কাব্যপুত্র ভৃগুনন্দন ঋচীককে সেই মহাভাগা সত্যবতী নাম্নী সুন্দরী কন্যা সম্প্রদান করেন। ভর্ত্তা ভৃগুনন্দন তাঁহার প্রতি প্রীত হইলেন এবং নিজ পুত্র ও গাধির পুত্রের নিমিত্ত চরু প্রস্তুত করিলেন।" * মহামনা গাধিবংশের ক্ষাত্রবল ও ভৃগুবংশের ব্রহ্মতেজের সংযোগে বহু খ্যাতনামা মুনির জন্ম লাভ হইয়াছিল। † গালব, মধুচ্ছন্দ, সৌশ্রুত, যাজ্ঞবল্ক্য ও অঘমর্ষণ প্রভৃতি সুপ্রসিদ্ধ মুনিগণ এইরূপে ক্ষত্রিয় গাধি বংশ ও ব্রাহ্মণ ভৃগুবংশের সম্মিশ্রণে উৎপত্তি হইয়াছে। ইতিহাসে স্পষ্টই আছে,—

বিশ্বামিত্রস্তু ধর্ম্মাত্মা নাম্না বিশ্বরথঃ স্মৃতঃ
জজ্ঞে ভৃগুপ্রসাদেন কৌশিকাদ্বংশবর্দ্ধনঃ ॥

"ধর্ম্মাত্মা বিশ্বামিত্র বিশ্বরথ নামে স্মৃত হইয়াছিলেন, তিনি ভৃগুপ্রসাদে বংশবর্দ্ধন হইয়া জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন। ‡

অব্যবহিত পরেই বিশ্বামিত্রের বংশধরগণেরও নাম উল্লেখ করা হইয়াছে।

বিশ্বামিত্রস্য পুত্রাস্তু দেবরাতাদয়ঃ স্মৃতাঃ।
বিখ্যাতাস্ত্রিষু লোকেষু তেষাং নামানি মে শৃণু ॥

* হরিবংশ সপ্তবিংশ অধ্যায়।

† পুরাকালে ভৃগুকুলের মহিমা যে কি পর্য্যন্তছিল তাহা বুঝা যায় যখন দেখি স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণ ভৃগুপদ চিহ্নধারী।

‡ হরিবংশ সপ্তবিংশ অধ্যায়।

দেবশ্রবাঃ কতিশ্চৈব যস্মাৎ কাত্যায়নাঃ স্মৃতাঃ।

*　　*　　*　　*

সাঙ্কৃতির্গালবশ্চৈব মুদ্গলশ্চেতি বিশ্রুতাঃ
মধুচ্ছন্দাদয়শ্চৈব দেবলশ্চ তথাষ্টকঃ

*　　*　　*　　*

সৌশ্রুতাঃ কৌশিকা রাজন্ তথান্যে সৈন্ধবায়নাঃ
দেবলা রেণবশ্চৈব যাজ্ঞবল্ক্যাঘমর্ষণাঃ

কৌশিকের এই বংশে ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয়ের সম্বন্ধ লোক বিখ্যাত আছে তাহাও বলা হইয়াছে—

সম্বন্ধোপ্যস্য বংশেস্মিন্ ব্রহ্মক্ষত্রস্য বিশ্রুতঃ।

ক্ষত্রিয়বৃত্তিধারী ব্রাহ্মণতনয় পরশুরামও ব্রাহ্মণ এবং ক্ষত্রিয়-রক্তের সম্মিশ্রণে উৎপন্ন। তিনি ভৃগুনন্দন ঋচিকের ঔরসে ও গাধি-কন্যা সত্যবতীর গর্ভে জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন ইতিহাসে ইহা স্পষ্টই লিখিত আছে। ভৃগুবংশের প্রতি বিশ্বামিত্রের যে বিশেষ শ্রদ্ধা ছিল বিশ্বামিত্রপ্রণীত গায়ত্রী মন্ত্র হইতেও তাহার যেন কতকটা আভাস পাওয়া যায়। তৎপ্রিয় ভৃগু নামটীতে তাঁহার মন যেন সদা সর্ব্বদা গ্রথিত রহিয়াছে। গায়ত্রী মন্ত্রের মধ্যে 'ভৃগু' শব্দের সহোদর ভর্গ শব্দটী নিবিষ্ট করিয়া দিয়া তিনি যেন ইহা কতকটা প্রকাশ করিয়াছেন। এই তেজস্বী ভৃগুবংশের প্রতি শ্রদ্ধা বশতঃ তিনি সবিতার তেজকে 'ভর্গো' শব্দে ব্যক্ত না করিয়া যাইতে পারেন নাই।

"তৎ সবিতুর্বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি"

ঋগ্বেদের সর্ব্বপ্রথম সূক্তে, যে ঋষি অগ্নির স্তুতি গাহিয়াছেন তিনি মধুচ্ছন্দা ঋষি বিশ্বামিত্রের বংশধর। পূর্ব্বেই বলিয়া আসিলাম যে মধুচ্ছন্দা ঋষি গাধিকুল ও ভৃগুকুলের সম্মিশ্রণে

উৎপন্ন। তাই স্বভাবতঃই বৈশ্বামিত্র মধুছন্দার ভৃগুবংশের উপর টান হওয়া কিছু অসম্ভব নয়। ভৃগুবংশও যাহার নাম অগ্নি-বংশও তাহারি নাম। তাই ঋষি মধুচ্ছন্দা অগ্নির স্তুতি গাহিয়া নিজ বংশেরই মহিমা গান করিয়াছেন। ইহা যে কেবল প্রাকৃতিক অগ্নির স্তুতি তাহা বলা যায় না। বরঞ্চ প্রাকৃতিক অগ্নি অপেক্ষা ইহা অগ্নিকুলেরই স্তুতি, তবে সেই সঙ্গে দ্ব্যর্থ সহকারে প্রাকৃতিক অগ্নির উপরেও অনেকটা লক্ষ্য রাখা হইয়াছে। দ্ব্যর্থ ও অনেকার্থ সহকারে বাক্য প্রয়োগ করা অতি প্রাচীন কাল হইতে ভারতবাসীর প্রকৃতিসিদ্ধ। এই কারণে গায়ত্রী মন্ত্র জ্ঞানী ঋষিদিগের নিকট ঈশ্বর অর্থবাচকও বটে এবং সাধারণের নিকট সূর্য্যার্থ বাচকও বটে। অনেকাংশে আমরা দেখিতে পাই যে, ঋগ্বেদের অগ্নিস্তোত্রগুলি পূজ্য ব্যক্তির উদ্দেশে লিখিত। সে পূজ্য ব্যক্তিগণ আর কেহই নহে পূজ্য অগ্নিকুলের মহাত্মাগণ। অগ্নিস্তোত্রে যে অগ্নি যজ্ঞের পুরোহিত, হোতা, যজ্ঞের দেবতা প্রভৃতি সম্মানে সম্মানিত হইয়াছেন, সে সম্মানের প্রধান লক্ষ্য অগ্ন্যুপাধিক যাজ্ঞিক মহাত্মাগণ। কিন্তু অগ্নিবংশের প্রতি ইহার যেমন লক্ষ্য সেইরূপ প্রাকৃতিক অগ্নির উপকারিতার জন্য তাহারও প্রতি কথঞ্চিৎ লক্ষ্য নাই যে তাহাও নহে। যেমন পুরোহিত ব্রাহ্মণের মাহাত্ম্যে দেবতার বা ঠাকুরের মাহাত্ম্য সেইরূপ অগ্নিবংশের মাহাত্ম্য গানে প্রাকৃতিক অগ্নিরও মাহাত্ম্য-গান আপনা হইতেই হইয়া পড়ে কারণ অগ্নিবংশীয়েরা অগ্নির সাহায্যেই জগতে যাহা কিছু খ্যাতি প্রতিপত্তি লাভ করিয়াছিলেন।

মধুচ্ছন্দা ঋষি গাহিয়াছেন—

অগ্নির্হোতা কবিক্রতুঃ সত্যশ্চিত্রশ্রবস্তমঃ

"অগ্নি হোতা, কবি, সত্যপরায়ণ, প্রভূত ও বিবিধ কীর্ত্তিযুক্ত"

পুনশ্চ —

উপত্বাগ্নে দিবে দিবে দোষা বস্তর্ধিয়া তমো ভবাংত এমসি

"হে অগ্নি আমরা দিনে দিনে দিবারাত্র মনের সহিত নমস্কার করতঃ তোমার সমীপে আসিতেছি।" অচেতন প্রাকৃতিক অগ্নির অপেক্ষা অগ্ন্যুপাধিক মনুষ্যই এ সকলের বিশেষ লক্ষ্য। কেবল মধুচ্ছন্দা ঋষি নহে ঋগ্বেদের অন্যান্য ঋষিগণও অনেকস্থলে মনুষ্য অগ্নিরই গুণকীর্ত্তন করিয়া সূক্ত রচনা করিয়া গিয়াছেন * ঋগ্বেদের একটী সূক্তে উপস্তুত ঋষি অগ্নিকে সম্বোধন করিয়া বলিতেছেন "হে উৎকৃষ্ট পিতার সন্তান! তোমার তুল্য অন্নবান কেহ নাই, তুমি বলবান, সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এবং বিপদের সময় ধনুর্দ্ধারণ পূর্ব্বক রক্ষা করিয়া থাক"। † প্রাকৃতিক অচেতন অগ্নি বিপদের সময়ে ধনু কিরূপে ধারণ করিবে? ইহা হইতেই পারে না। ইহা দ্বারা স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে এই সকল সূক্তের প্রধান লক্ষ্য মনুষ্য অগ্নি।

ঋগ্বেদের অনেকগুলি সূক্তেরই অগ্নি বলিয়া উল্লেখ আছে অর্থাৎ সেই সেই সূক্তগুলির রচয়িতা অগ্নি ঋষি। এই অগ্নি ঋষি একটী সূক্তে নিজের কথা নিজেই বলিতেছেন।

"হে বিশ্বদেব! আমাকে হোতারূপে বরণ করিয়াছে, আমি এইস্থানে আসন লইয়া যে মন্ত্র পাঠ করিব, তাহা বলিয়া দাও * *

আমি হোতা হইয়া যজ্ঞ করিব বলিয়া বসিয়াছি, সকল দেবতা ও মরুৎগণ আমাকে এই কার্য্যে নিযুক্ত করিয়াছে। * *

* তাই বলিয়া প্রাকৃতিক অগ্নির উদ্দেশে যে আদোপেই সূক্ত রচিত হয় নাই তাহা নহে।

† ঋগ্বেদ ১০ম মণ্ডল, ১১৫ সূক্ত।

আমি অগ্নি পলায়ন করিয়াছিলাম, অনেক কষ্ট করিতেছিলাম, আমারে দেবতারা হব্যবাহ নিযুক্ত করিয়াছেন।

হে দেবগণ! আমি তোমাদিগের পরিচর্য্যা করিতেছি, অতএব তোমাদের নিকট প্রার্থনা করি, আমাকে অমর কর, সন্তান সন্ততি দাও। *

উপরোক্ত সূক্তটীতে পাঠক দেখিলেন যে অগ্নিঋষি নিজেই নিজের বিষয় বলিতেছেন"—"আমাকে হোতারূপে বরণ করিয়াছে" "আমি হোতা হইয়া যজ্ঞ করিব বলিয়া বসিয়াছি" ইত্যাদি। প্রকৃত কথা এই যে অগ্ন্যুপাধিক ঋষিরাই যজ্ঞাদি অগ্নি সম্পর্কীয় কার্য্যে সমধিক জ্ঞানবিশিষ্ট ও সুনিপুণ বলিয়াই তাঁহারা যজ্ঞাদি কার্য্যে পৌরোহিত্য প্রভৃতি প্রধান পদে নিযুক্ত হইতেন। এবং এই কারণে অগ্নি বৈদিক যুগ এবং তাহারও পূর্ব্ব হইতে লোকে সম্মান ভাজন হইয়া আসিতেছেন। পাঠক এক্ষণে বুঝিলেন ঋগ্বেদের "অগ্নিমীলে পুরোহিতং হোতারং যজ্ঞস্যদেবং" প্রভৃতি ঋকগুলিতে মুখ্য ভাবে অগ্নিনামা এবং অগ্নিপ্রাণ ঋষিদিগেরই স্তব করা হইয়াছে এবং এইসঙ্গে সমগ্র অগ্নির প্রতি গৌণভাবে লক্ষ্য রাখা হইয়াছে।

আশ্চর্য্য এই যে পাশ্চাত্য জ্ঞানালোকদীপ্ত ভারতবাসীগণ কেহই এ পর্য্যন্ত বেদ পুরাণের অন্তর্নিহিত এই সকল ঐতিহাসিক তথ্যানুসন্ধানে যত্নবান নহেন। এই কারণে তাঁহারা অগ্নি প্রভৃতি বিষয়ক বৈদিক সূক্ত ও পৌরাণিক আখ্যানগুলিকে অগ্নি প্রভৃতি অচেতন পদার্থের উপাসনা বুঝিয়া হেয় চক্ষে দৃষ্টি করেন। তাহা না করিয়া অগ্নি ও যজ্ঞের নিগূঢ় তত্ত্বের দিকে যদি একবার প্রতি

* এই সূক্তটীর বিশ্বদেবগণ দেবতা এবং ঋষি অগ্নি। ১০ম মণ্ডল ৫২ সূক্ত

ধ্যান পূর্ব্বক দেখেন তাহা হইলে বুঝিতে পারিবেন অগ্নি ও যজ্ঞ মনুষ্য মাত্রেরই আদরের বস্তু।

## যজ্ঞ ও আহার।

পুরাকালে অগ্নি হব্যবাহন ছিলেন। দেবতাদিগের উদ্দেশে অগ্নিতে হবি আহুতি দানই সেকালে ঋষিদিগের কার্য্য ছিল। কিন্তু ক্রমে যত মনুষ্য জ্ঞানে বিজ্ঞানে উন্নত হইতে লাগিল তত অগ্নির দ্বারা কেবল দেবোদ্দেশে হবি প্রেরণ কার্য্যে লোকের তৃপ্তি হইল না। পূর্ব্বে অগ্নি হবির্ভুক ছিলেন ক্রমে অগ্নি সর্ব্বভুক হইয়া পড়িলেন, কিন্তু অগ্নিকে সর্ব্বভুক প্রথম করিল কে? তাহাও দেখা যায় ভৃগু। ভৃগু বাক্যে হব্যবাহন অগ্নি সর্ব্বভুক হইয়াছিলেন। * যে ভৃগুকুলে চ্যবনের ন্যায় আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রাভিজ্ঞ মুনি জন্মিয়াছিলেন সে বংশ যে অগ্নিকে সর্ব্বভুক করিয়া তুলিবে তাহার আর আশ্চর্য্য কি? এই ভৃগুনন্দন চ্যবন মুনিই কাশরোগের অদ্বিতীয় ঔষধ চ্যবনপ্রাশ নামক ঔষধের উদ্ভাবক। অগ্নিকে ভৃগু বংশীয়েরা সর্ব্বভুক করিয়াছিলেন ইহার অর্থ এই যে অগ্নিতে ক্রমে সকল দ্রব্যই পরীক্ষিত হইতে লাগিল। আয়ুর্ব্বেদজ্ঞদিগের অগ্নিতে কেবল ঘৃত নিক্ষেপ করিলে চলিবে না, অগ্নিতে সমস্ত দ্রব্যই আয়ুর্ব্বেদের জন্য পরীক্ষা করা চাই। বিজ্ঞানবিৎ অগ্নিবংশীয়েরা আহারাদি সম্বন্ধে বিজ্ঞানকে মান্য করিয়া চলিতেন। কোন খাদ্য বিজ্ঞানের অনুমোদিত হইলে (তাহা লোক প্রচলিত হউক বা না হউক) অগ্নিশিখার ন্যায় তাঁহাদিগের রসনা সে সকল দ্রব্যের রসাস্বাদে অগ্রসর হইত। মহর্ষি

* "তুমি সর্ব্বভক্ষক হইবে" এই বলিয়া ভৃগু অগ্নিকে শাপ প্রদান করিলেন। মহাভারত আদিপর্ব্ব ষষ্ঠ অধ্যায়।

ভৃগু অগ্নিকে সর্ব্বভুক করিয়াছিলেন বলিয়াই তাহার ফলে তৎপুত্র চ্যবন মুনি চ্যবনপ্রাশ আবিষ্কার করিতে পারিয়াছিলেন, যাহার উপকার আজও আমরা যুগযুগান্তরে পরে লাভ করিয়া কৃতার্থ হইয়া যাইতেছি। চ্যবনপ্রাশের ন্যায় ঔষধগুলির নামেই বুঝা যায় যে এইগুলি অনেকটা আহার বলিয়াই পরিগণিত হইত। আহার হিসাবে ইহার নাম হইয়াছে চ্যবনপ্রাশ, প্রাশ অর্থে খাদ্য। প্রকৃতপক্ষে ভৃগুই সেকালের লোক প্রথার বিরুদ্ধে হব্যভুক অগ্নিকে সর্ব্বভুক করিয়া রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় মানবোপযোগী নানা সুখাদ্য ও ঔষধাদির আবিষ্কারের পথ প্রশস্ত করিয়া দিয়াছিলেন। কি মাংস কি মৎস্য কি অবিদিত-গুণ ওষধি সমূহ যাহা ঋষিরা প্রথমে আস্বাদন করিতে সাহসী হন নাই অগ্নিকুল অগ্রণী হইয়া অগ্নির সহায়ে সে সকল অবাধে লোক-প্রচলিত করিয়া গিয়াছেন।

অগ্রং গচ্ছন্তি ভূতানাং যেন ভূতানি নিত্যদা।
কর্ম্মস্বিহ বিচিত্রেষ সোগ্রণী র্বহ্নিরুচ্যতে॥ †

নানা বিচিত্র কর্ম্মে অগ্নিকুলই সকলের অগ্রণী ছিলেন। এই অগ্নিকুলেরই চেষ্টার ফলে নানাবিধ মৎস্য, মাংস ও ওষধি সমূহের গুণাগুণ আয়ুর্ব্বেদে লিপিবদ্ধ হইয়া আছে দেখিতে পাই। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রের সর্ব্বাপেক্ষা প্রাচীন গ্রন্থ চরকসংহিতা। চরকসংহিতা অগ্নিবেশ তন্ত্রনামেও অভিহিত হয়। অগ্নিবেশ ঋষির নামেই বুঝা যায় সম্ভবতঃ ইনিও অগ্নিকুল প্রসূত। যে মৎস্য বঙ্গবাসীর এত প্রিয় খাদ্য তাহাও মানবের আহার্য্যরূপে প্রথম প্রচলিত করিয়া গিয়াছেন অগ্নিকুল। মহাভারতে স্পষ্টই লিখিত আছে

† বনপর্ব্ব বিংশত্যধিক দ্বিশততম অধ্যায়।

"অগ্নি ক্রুদ্ধ হইয়া বলিলেন, মৎস্যগণ বিবিধ প্রকারে শরীরিগণের ভক্ষ্য হইবে।" ‡

মৎস্যাস্তস্য সমাচক্ষ্যুঃ ক্রুদ্ধস্তানগ্নিরব্রবীৎ।
ভক্ষ্যা বৈ বিবিধৈর্ভাবৈর্ভবিষ্যথ শরীরিণাম॥

দেবতাদিগের কালে অগ্নির দ্বারা দুগ্ধসার হবি প্রস্তুত হইত, তখন আহার বিজ্ঞানের এই পর্য্যন্ত উন্নতি। ক্রমে বিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে অগ্নির সাহায্যে কত নূতন নূতন খাদ্যপাক মানব আহার্য্যের শ্রেণীতে উঠিতে লাগিল।

দেবযুগের পরবর্ত্তী কালে প্রথম প্রথম ভারতের ঋষিরাও দেবগণের অনুবর্ত্তী হইয়া বৃক্ষ ফল, সোমরস ও হবি প্রভৃতি দেব-প্রচলিত খাদ্যসমূহ ব্যবহার করিতেন এবং ঐ সকল দ্রব্যই দেবোদ্দেশে আহুত হইত। কিন্তু যখন অগ্নি সর্ব্বভুক রূপে পরিগণিত হইল তখন কোন বস্তুই অগ্নির আর ভক্ষণ করিতে বাধা রহিল না। অগ্নির সঙ্গে অগ্নিবংশীয় ঋষিরাও সর্ব্বভুক হইয়া উঠিলেন। এইরূপে শস্য পূর্ণ ওষধি বহুল ভারতভূমিতে আসিয়া অগ্নি-ঋষিরা অগ্নির সাহায্যে নব নব ওষধিসমূহের গুণাগুণ পরীক্ষা করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন। এইরূপে প্রধানতঃ অগ্নিবংশীয় ঋষিদিগের দ্বারা ভারতের খাদ্যোপযোগী ওষধিসমূহ খাদ্যরূপে প্রচলিত হইল এবং যে সকল ওষধিতে রোগারোগ্যের গুণ দৃষ্ট হইল, তাহা ঔষধের শ্রেণীভুক্ত হইল। ওষধি হইতেই ঔষধ কথাটীর সৃষ্টি হইয়াছে। দেব খাদ্য হবির সহিত ওষধি প্রভৃতির সম্মিশ্রণে যেমন একদিকে অপূপাদি হবির্পক্ক খাদ্যসমূহ উদ্ভাবিত হইতে লাগিল সেইরূপ অন্যদিকে রাসায়নিক ঔষধ সমূহও আবিষ্কৃত হইতে চলিল। প্রথম প্রথম হবির দ্বারাই যজ্ঞাদি সুসম্পন্ন হইত কিন্তু এই সকল

‡ মহাভারত বনপর্ব্ব একবিংশত্যধিক দ্বিশততম অধ্যায়

সুস্বাদু খাদ্য আবিষ্কৃত হইবার পর হবির্পক্ক খাদ্যসমূহও ক্রমে যজ্ঞে প্রবেশ লাভ করিল।

পূর্ব্বেই বলিয়া আসিয়াছি যে শ্রদ্ধাসহকারে দেবারাধনার কারণে হবি উৎসর্গ হইতেই যজ্ঞের উৎপত্তি। এই যজ্ঞ ক্রমে শাখা প্রশাখায় বিস্তার লাভ করিয়া সুবিশাল বৃক্ষে পরিণত হইয়াছে। প্রাচীনকালে যজ্ঞ প্রধানতঃ দুই ভাগে বিভক্ত ছিল ;— শ্রৌত ও গৃহ্য। তাহার মধ্যে গৃহ্য যজ্ঞ আবার তিনটী উপবিভাগে বিভক্ত ;—দৈনিক পঞ্চযজ্ঞ, বিবাহাদি সংস্কার যজ্ঞ ও পাকযজ্ঞ। দৈনিক পঞ্চ যজ্ঞ প্রতিদিন আচরণ করা বিধি এবং সংস্কার যজ্ঞ উপবীত বিবাহাদি বিশেষ ক্রিয়াকর্ম্মে অনুষ্ঠান করা বিধি। পাকযজ্ঞগুলি পূর্ণিমা প্রভৃতি পর্ব্ব দিনে এবং ঋতুতে ঋতুতে অনুষ্ঠেয়। এই পাকযজ্ঞের সহিত আহার পাকের যে বিশেষ ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ তাহা 'পাকযজ্ঞ' নামেই বুঝা যায়। ঋতু পরিবর্ত্তনে যে নব নব শস্য ও ওষধির আবির্ভাব হয় তাহার প্রকৃত সদ্ব্যবহারের জন্যই পাকযজ্ঞ উৎসব অনুষ্ঠিত হইত। পাকযজ্ঞের বিধানে শরৎ, হেমন্ত, শীত প্রভৃতি বিভিন্ন ঋতুর অনুসারী বিচিত্র খাদ্যভার প্রস্তুত করিয়া ঋষিরা পাকযজ্ঞোৎসব সুসম্পন্ন করিতেন। শরতের আরম্ভাবধি শীতের শেষ পর্য্যন্ত পাকযজ্ঞের বিশেষ কাল বলিয়া নির্দ্ধারিত ছিল। এই কালে ওষধি ও শস্য সমূহ প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হয় বলিয়া ইহাই পাকযজ্ঞের উপযুক্ত কাল। শরতের প্রারম্ভে শ্রাবণ মাসে শ্রবণাকর্ম্ম, আশ্বিন মাসে আশ্বযুজী কর্ম্ম, অগ্রহায়ণে নবযজ্ঞ ও পৌষ ও মাঘে অষ্টকাদি কৃত্য বিশেষভাবে পাকযজ্ঞের অঙ্গীভূত ছিল। এই সকল ক্রিয়াকর্ম্মের সময়ে দর্শক, পরিজন, ও নিমন্ত্রিত ব্যক্তিগণকে হোমাবশিষ্ট খাদ্য সমূহ যথাভাগ খাওয়ান হইত। অগ্রহায়ণের 'নব

যজ্ঞে' সুসম্পন্ন করিবার কালে যে নিয়ম পালিত হইত তাহা বৈদিক গৃহ্যসূত্রে স্পষ্টই লিখিত আছে—

"হবিরুচ্ছিষ্টশেষং প্রাশয়েদ্ যাবন্ত উপেতাঃ স্যুঃ।

'উচ্ছিষ্টশেষম্' উৎসর্গীকৃতস্য শেষং 'হবিঃ' 'যাবন্তঃ' দর্শকাঃ পরিজনা নিমন্ত্রিতাশ্চ 'উপেতাঃ' তত্রাগতাঃ 'স্যুঃ' তান্ সর্ব্বানেবাবিশেষেণ 'প্রাশয়েৎ'

"উৎসর্গীকৃত হবির অবশিষ্ট লইয়া তত্রাগত দর্শক, পরিজন, নিমন্ত্রিত সকলকেই যথাভাগ খাওয়াইবে"। *

অধিকাংশ আধুনিক হিন্দু উৎসবগুলির মূলে প্রাচীনকালের পাকযজ্ঞোৎসব বিদ্যমান। কোনটী বা পাকযজ্ঞের অপভ্রংশ কোনটী বা উহার নব সংস্করণ মাত্র। যেমন শ্রবণাকর্ম্ম "পৌর্ণমাস্যাং কৃত্যম্"। শ্রাবণী পূর্ণিমাতে প্রথম শ্রবণাকর্ম্ম করিতে হয়। বর্ত্তমান কালের হিন্দুস্থানের 'রাখীবন্ধন' ও বঙ্গের 'পুণ্যাহ' এই প্রাচীন শ্রবণা কর্ম্মের নব সংস্করণ মাত্র। এইরূপ অধুনাকালের দুর্গা পূজা, কোজাগরীকৃত্য প্রভৃতি প্রাচীনকালের আশ্বিনী পূর্ণিমায় পালনীয় বৈদিক 'আশ্ব-যুজী কর্ম্মের' স্থান অধিকার করিয়াছে।

এক্ষণে যেমন 'দুর্গাপূজা'র কালে সমস্তই শিব লইয়া ব্যাপার সেইরূপ আশ্বযুজীকর্ম্মেরও নায়ক রুদ্রদেবতা।

"আশ্বযুজ্যাং পৌর্ণমাস্যাং পৃষাতকে পায়সশ্চরু রৌদ্রঃ।

"আশ্বিন মাসের পূর্ণিমাতে পৃষাতক অর্থাৎ ঘৃত মিশ্রিত দুগ্ধ সম্পাদন পূর্ব্বক রুদ্র দেবতাকে তুষ্ট করিবার অভিপ্রায়ে পায়স চরু পাক করিবে।" বৈদিক 'নব যজ্ঞের' নব সংস্করণ অধুনা কালের 'নবান্ন'। বৈদিক কালের অষ্টকাকর্ম্মের স্থলে পৌষ পার্ব্বণ

* গোভিল গৃহ্যসূত্র।

প্রভৃতি অধিকার করিয়াছে ইত্যাদি। † ইহাতে বুঝা যাইতেছে 'পাকযজ্ঞ' এককালে বড় অল্প প্রভাব বিস্তার করে নাই। শ্রাবণ অবধি মাঘ ফাল্গুন পর্য্যন্ত কয়েক মাস এই পাকযজ্ঞোৎসবের কারণে আজও হিন্দুর চক্ষে পুণ্য মাস। আমাদের 'পুণ্যাহ' প্রথার মূলে এই পাকযজ্ঞোৎসব। শ্রাবণ মাসে 'পুণ্যাহ' সম্পন্ন হইয়া থাকে। এই 'পুণ্যাহ'র মূলে বৈদিক শ্রবণা কর্ম্ম। শ্রবণাকর্ম্মই বৎসরের প্রথমে নানা পুণ্যোৎসবের দ্বার উন্মুক্ত করিয়া দেয় বলিয়াই ইহা বিশেষ ভাবে 'পুণ্যাহ' নামের অধিকারী হইয়াছে। হোমাদির দ্বারা সুবৃষ্টি হইয়া কিসে শস্যাদি ভালরূপে উৎপন্ন হয় ও ওষধি সমূহ ফলগর্ভ হয় এবং শস্যাদি ভালরূপে জন্মিলে কিসে তাহার সদ্ব্যবহার হয় পাকযজ্ঞের তাহাই লক্ষ্য। এই সকল যজ্ঞ কর্ম্মের জন্যই শ্রাবণ অবধি মাঘ পর্য্যন্ত এই কয় মাস হিন্দুর নিকটে পুণ্য মাস রূপে চিরকাল পরিগণিত হইয়া আসিতেছে।

যে নিঃস্বার্থপর দেব শ্রদ্ধা হইতে যজ্ঞের উৎপত্তি হইয়াছে দ্বিজেরা যজ্ঞের সে নিঃস্বার্থপরতা ও পবিত্রতা স্থিরতর রাখিতে চির দিন যথাসাধ্য চেষ্টা করিয়া আসিয়াছেন। যজ্ঞকালে আহারাদির দ্বারা লোকসেবা প্রভৃতি সৎকর্ম্মের দ্বারা শ্রদ্ধা প্রীতি প্রভৃতি সৎবৃত্তি চর্চ্চার প্রকৃষ্ট পথ খুলিয়া গিয়াছেন। সকল বস্তুই অসৎ লোকের হস্তে পড়িলেই তাহা অসদ্ভাবাপন্ন হইতে আরম্ভ হয়। যজ্ঞেরও মধ্যে যে সে অসদবস্থা হয় নাই তাহা নহে। এই পাশ্চাত্য যুগে যেমন বিজ্ঞানের দ্বারা লোকের ভূরি ভূরি উপকার হইতেছে সত্য, কিন্তু এমনও বৈজ্ঞানিকেরা আছেন যাঁহারা এই বিজ্ঞানকে সহায় করিয়া নানাবিধ মানুষ মারিবার যন্ত্র উদ্ভাবনে

† আধুনিক উৎসব ও পাকযজ্ঞের সম্বন্ধ বিষয়ে পরে আলোচিত হইবে।

যত্নবান সেইরূপ প্রাচীনকালেও কতকগুলি অসৎ প্রকৃতি লোকের হস্তে পড়িয়া যজ্ঞাদিও কতকাংশে বিকৃতি ভাব প্রাপ্ত হইয়াছিল। এমনও কতকগুলি লোক ছিলেন যাঁহারা এই যজ্ঞের দ্বারা জনসমাজের কিসে অনিষ্ট হয় তজ্জন্য সচেষ্ট ছিলেন। যজ্ঞাদির দ্বারা লোক ধ্বংস করিবার উপায়ও সেকালে আবিষ্কৃত হইয়াছিল। অন্যান্য বেদ অপেক্ষা অথর্ব্ববেদেই ইহার অধিক চিহ্ন দেখিতে পাওয়া যায়। এই সকল পরের অনিষ্টকারক যজ্ঞ ও মন্ত্রাদির বিষয় অথর্ব বেদে স্থান লাভ করিয়াছে বলিয়াই মুনিসমাজে অথর্ব্ববেদ চিরদিন নিকৃষ্ট আসন পাইয়াছে।

ঋষিরা যজ্ঞকে ধর্ম্মের অঙ্গীভূত করিয়া সুবিবেচনারই কার্য্য করিয়াছেন। যজ্ঞ সেকালের ধর্ম্মসাধন ছিল। দেবতা পিতৃ অতিথি এবং পশুপক্ষী প্রভৃতি ইতর প্রাণীদিগের পরিতৃপ্তির জন্য ঋষিদিগের সকল চেষ্টা। তাঁহারা ভাবিতেন যে নিঃস্বার্থভাবে সকলকে পরিতৃপ্ত করিলে নিজে যথেষ্ট পরিতৃপ্ত হওয়া যায়। তাই তাঁহাদিগের নিয়ম ছিল সকলকে পরিতৃপ্ত করিয়া অবশেষটুকু গৃহস্থেরা আহার করিবেন।

দেবানৃষীন্মনুষ্যাংশ্চ পিতৃন্ গৃহ্যাশ্চদেবতাঃ
পূজয়িত্বা ততঃ পশ্চাদ্‌গৃহস্থ শেষভুগ্‌ভবেৎ ॥

অতএব দেখা যাইতেছে, যজ্ঞ ও আহার এই দুইটী কার্য্য, ঋষিপরিবারে সহোদর ভ্রাতৃদ্বয়ের ন্যায় এক সূত্রে আবদ্ধ ছিল; এই কারণেই দেখিতে পাই, যজ্ঞের দ্বারা সূপশাস্ত্রের সবিশেষ উন্নতি সাধিত হইয়াছে। এক্ষণে আমরা যে সকল মিষ্টান্ন ও অন্নব্যঞ্জনাদি আহার করিয়া পরিতৃপ্ত হই, তাহাদিগের অনেকগুলি যজ্ঞের কল্যাণে জন্মলাভ করিয়াছে। একালে যজ্ঞাদির বড় একটা প্রভুত্ব নাই, আহারই সর্ব্বতোভাবে যজ্ঞের স্থানে অধিকার করিয়া

শৌভাম্বিত হইয়া উঠিয়াছে। যজ্ঞীয় উপকরণ এক্ষণে আহার্য্যের উপকরণে পরিণত।

যজ্ঞ কেবল এইরূপে যে ভারতেরই খাদ্যোন্নতির পক্ষে সহায়তা করিয়াছে তাহা নয়, এমনকি, আমরা যে সকল বিদেশীয় খাদ্য এবং খাদ্যোপকরণ মুসলমান বা য়ুরোপীয় প্রতিভার ফল বলিয়া জানি, সে সকলেরও অনেকগুলি যজ্ঞমূলক। প্রাচীন কালে ভারতের যাগযজ্ঞই দেশে বিদেশে প্রচারিত হইয়াছিল; তাহা হইতেই সেই সকল দেশের অধিবাসিগণের মধ্যে নব নব যজ্ঞীয় খাদ্যাদিও প্রবর্ত্তিত হইয়াছে। আমরা এ সকল বিষয়ে ক্রমে প্রমাণ সহকারে পাঠকের গোচর করিব।

প্রাচীনকালে যজ্ঞ ও আহার যে একসূত্রে গ্রথিত ছিল, আহার শব্দটীও তাহার প্রমাণ। আহরণ শব্দটী প্রকৃত যজ্ঞ সম্পর্কীয় শব্দ; ইহা যজ্ঞ সম্বন্ধেই অধিক ব্যবহৃত হইত। সেকালে বনে বনে যজ্ঞের জন্য এবং যজ্ঞাবশেষ আহারের জন্য ফল মূল প্রভৃতি ও সমিধভার আহরণ করিয়া আনিতে হইত। এক্ষণে যদিও বনে বনে আহরণ করিয়া বেড়াইতে হয় না, কিন্তু এক্ষণেও বিনা আহরণে আহার্য্য লাভ করা সুকঠিন। ঋষিদিগের আহৃত বনজ শাকশবজি গুলি অধিকাংশ শবুজ রঙ্গের হইত বলিয়া শবুজ রং হরিত আখ্যা প্রাপ্ত হইয়াছে;—আহরণ বা হরণ হইতেই হরিত শব্দের উৎপত্তি। আহরণ শব্দের সমগোষ্ঠীয় শব্দ আমরা য়ুরোপীয় ভাষাতেও দেখিতে পাই। ইংরাজী আরণ (Earn) শব্দটী সংস্কৃত আহরণ শব্দেরই বংশধর। ইংরাজী 'আর্ণ' শব্দটী স্যাক্সন 'আরনিয়ান' (Earnian) বা জর্ম্মণ 'আর্ন্টেন' শব্দ হইতে আসিয়াছে; ইহার অর্থ শস্যাদি সংগ্রহ করা—আহরণ শব্দেরও ঐ একই অর্থ। শুদ্ধ আহার শব্দ নয়, আহারার্থ অনেকগুলি সংস্কৃত শব্দেরই অনুরূপ

শব্দ আমরা য়ুরোপীয় ভাষায় প্রাপ্ত হই। অনেকেই জানিতে পারেন, ভোজনার্থ অদ্ ধাতুর অনুরূপ শব্দ লাটিনে 'ইডো' (Edo) ইংরাজীতে 'ইট' (Eat), স্যাক্সন ইটান (Etan) ইত্যাদি। সংস্কৃত অশন শব্দেরও তুল্য শব্দ আমরা জর্ম্মণ ভাষায় এস্‌সেন (Essen শব্দ পাই। এমন কি, যে 'ডিনার' (Diner) শব্দের আমরা অনুবাদ করি, 'মধ্যাহ্নভোজন,' সেই ডিনারকে জর্ম্মণরাও 'মধ্যাহ্ন ভোজন' বলে। ডিনারকে জর্ম্মণ ভাষায় 'মিট্টাগ্‌স্ এস্‌সেন' (Mittags essen) বলে; মিট্টাগ্‌স্ অর্থে মধ্যাহ্ন এবং এস্‌সেন অর্থে অশন বা ভোজন। অশন, অদন এবং আহরণ, এই শব্দগুলি বৈদিক কাল হইতে ভারতে চলিয়া আসিতেছে। বেদমন্ত্র এবং বৈদিক গৃহ্যসূত্র প্রভৃতি প্রাচীন গ্রন্থ প্রভৃতিতে বহুস্থলে ইহাদিগের উল্লেখ আছে। গৃহ্যসূত্রে সায়মাশ ও প্রাতরাশ শব্দের স্পষ্ট উল্লেখ আছে।* "নিষ্ঠিতে সায়মাশ প্রাতরাশে ভূতমিতি প্রবাচয়েৎ" প্রাতরাশ এবং সায়মাশ অনুষ্ঠিত হইলে পর ( ছাত্রগণকে ) অধ্যয়ন করাইবে।

অগ্নিকে যেমন ভারত সকল বিষয়ে অগ্রণী করিয়া চলিতেন, অগ্নিও তাহার প্রতিদানস্বরূপ ভারতকে সকল বিষয়ে সকলের অগ্রণী করিয়া দিয়াছে। পৃথিবীর অন্যান্য জাতি যখন অজ্ঞানান্ধকারে তখন এক অগ্নিই ভারতকে আলোকিত করিয়াছিল, বলিতে হইবে। অগ্নি-সংস্পৃষ্ট যাগযজ্ঞই যে প্রাচীনকালে সকল বিষয়েই ভারতের উন্নতির পথ প্রশস্ত করিয়া দিয়াছিল, ভারতের ঐতিহাসিক মাত্রেই তাহা স্বীকার করিবেন। শ্রদ্ধাস্পদ রমেশচন্দ্র দত্ত মহাশয় এ বিষয়ে যাহা বলেন, তাহা নিম্নে আমরা উদ্ধৃত করিয়া দিতেছি,—

* আমরা প্রাতঃকালীন ভোজনকে প্রাতরাশ বলি, কিন্তু সায়ংকালীন ভোজনকে সান্ধ্য ভোজন শব্দের দ্বারায় সচরাচর ব্যক্ত করি। কিন্তু বোধ হয়, সান্ধ্যভোজন অপেক্ষা বৈদিক 'সায়মাশ' শব্দ ব্যবহার করিলে অপেক্ষাকৃত শ্রুতি-মধুর হয়।

"নানাবিধ যজ্ঞই প্রাচীন হিন্দুগণের ধর্ম্মানুষ্ঠান ছিল, এবং হিন্দুগণ নানা শাস্ত্রে যে ক্রমশঃ উন্নতি ও জ্ঞানলাভ করেন, তাহাও যজ্ঞানুষ্ঠানমূলক। যজ্ঞসম্পাদনার্থ সূর্য্য চন্দ্র বা নক্ষত্রের গতি দর্শন করিয়া তাঁহারা জ্যোতিষশাস্ত্রে জ্ঞানলাভ করেন। যজ্ঞে বিশুদ্ধরূপে মন্ত্র উচ্চারণ করিবার উদ্দেশে তাঁহারা যে নিয়মগুলির আলোচনা করিতে লাগিলেন, তাহা হইতে 'দেববিদ্যা ব্রহ্মবিদ্যা' এবং ব্যাকরণের উৎপত্তি, এবং যজ্ঞসম্পাদনার্থ যে চিতি প্রস্তুত করিবার আবশ্যক হইত, তাহারই নিয়মসমূহ হইতে জগতে জ্যামিতি শাস্ত্রের উৎপত্তি।"

পূর্ব্বেই একরূপ বলিয়া আসিয়াছি যে ভারতের আয়ুর্ব্বেদ, যাহা দেশে বিদেশে চিকিৎসা শাস্ত্রের বীজ বপন করিয়াছে, তাহা যজ্ঞেরই ফলমাত্র; কারণ যজ্ঞহোম প্রভৃতি যে অথর্ব্ববেদের সর্ব্বস্ব, সেই অথর্ব্ববেদই আবার আয়ুর্ব্বেদের জন্মদাতা। আয়ুর্ব্বেদীয় গ্রন্থে আয়ুর্ব্বেদকে স্পষ্টই অথর্ব্ববেদের অঙ্গ বলিয়া উক্ত হইয়াছে।—

"অথর্বান্তর্গতং সম্যগায়ুর্ব্বেদঞ্চ লব্ধবান" (ভা, প্র,)

প্রকৃত কথা এই যে, যজ্ঞের জন্য ঋষিদিগকে ঔষধি ও ফল মূল প্রভৃতি অরণ্য হইতে আহরণ করিয়া আনিতে হইত, এবং তাহারই নব নব ঔষধি ও ফল মূল প্রভৃতি আবিষ্কৃত হইয়া ঋষিসভায় তাহাদিগের গুণাগুণও পরীক্ষিত হইয়া যাইত। তাই ভারতের আয়ুর্ব্বেদে আমরা যেমন ফল মূল প্রভৃতির প্রত্যেকটীর গুণাগুণ বিশদরূপে জানিতে পারি, এমন আর কোন বিদেশীয় গ্রন্থের দ্বারা জানিতে পারি না।

কিন্তু ঋষিরা অগ্নির প্রতি এত অধিক শ্রদ্ধা ও সমাদর প্রকাশ করাতে অনেকে ভ্রমে পতিত হয়েন যে, তাঁহারা অগ্নিপূজক ছিলেন। কিন্তু ভারতের পার্শ্ববর্ত্তী অপর এক জাতিকে যখন

দেখি যে তাঁহারা অগ্নি-পূজক না হইয়াও, ঐ একই কারণে অগ্নির প্রতি অতি প্রাচীনকাল হইতে শ্রদ্ধা সমর্পণ করিয়া আসিতেছেন, তখন এ ভ্রম দূর হইবারই কথা। সিন্ধুতীরবাসী আর্য্যদিগের ন্যায় পার্সীকেরা ঈশ্বর বা উপাস্য দেবতা বলিয়া কখন অগ্নির পূজা করেন না; অগ্নিকে ঈশ্বরসৃষ্ট মঙ্গলজনক ও পবিত্র বস্তু বলিয়া সমাদর করেন, এবং অগ্নিহোত্রদিগের ন্যায় গৃহে, দেবমন্দিরে, চিরদিন অগ্নি রক্ষা করিয়া থাকেন। জেন্দ ভাষায় অভিজ্ঞ সুপ্রসিদ্ধ ফরাসী পণ্ডিত আঁকেতিল দুপের্ঁ (Anquetil du peron) পারসীকদিগের ধর্ম্মমত সম্বন্ধে বলিতেছেন, "পারসীকেরা প্রথমাবধি আজি পর্য্যন্ত উৎসাহের সহিত একেশ্বরের উপাসনা রক্ষা করিয়া আসিয়াছে। তাহারা যে অগ্নি ও সূর্য্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করে, তাহার জন্য একথা কখনই বলা যাইতে পারে না যে, তাহারা ঐ সকল ভৌতিক পদার্থের উপাসনা করিয়া থাকে; কারণ উহাদিগের প্রধান গুরু জোরোষ্টর উহাদিগকে উপাসনার সময় অগ্নি বা সূর্য্যের সম্মুখে ফিরিয়া উপসনা করিতে উপদেশ দিয়াছেন, কিন্তু তাহাদিগের উপাসনার প্রার্থনা গুলি দেবদেব একেশ্বরেরই উদ্দেশে করা হয়, অগ্নি প্রভৃতিকে উদ্দেশ করিয়া নহে।" পারসীকেরা যে নিরবচ্ছিন্ন একেশ্বরের উপাসক এ বিষয় ফর্ব্বস, সর উইলিয়ম আর্ডস্‌লি, ডাক্তার হাইড প্রভৃতি সকল পণ্ডিতেরাই একমত, এবং পারসীকেরা স্বয়ং ইহার জন্য গৌরব করিয়া থাকে। কোন পারসীক ঐতিহাসিক লিখিতেছেন," Ask a parsee whether he is a worshipper of the sun or fire and he will emphatically answer—No! There is no doubt of their being monotheists, they tolerate no other worship but that of the suprerme being." পার-

সীকেরা সূর্য্য এবং অগ্নিকে সম্মান প্রদর্শন করে, তাহা কেবল সূর্য্য ও অগ্নি জগতের শুভকারী বলিয়া এবং পবিত্র তেজোমূর্ত্তি জ্যোতিঃস্বরূপ ঈশ্বরকে স্মরণপথে আনয়ন করে বলিয়া। এই একই কারণে অগ্নির সম্মুখে ঈশ্বরোপাসনা পারসীকদিগের ন্যায় হিন্দুদিগেরও ধর্ম্মবিধি আছে। যাজ্ঞবল্ক্যও বলিতেছেন,—

গৃহেষু তৎসমং জপ্যং গোষ্ঠে শতগুণং ভবেৎ।
নদ্যাং শত সাহস্রন্তু অনন্তগ্নিসন্নিধৌ ॥

গৃহে গায়ত্রী জপ করিলে যে ফল হয়, গোষ্ঠে করিলে তাহার শত গুণ ফল হয়। নদীতে জপ করিলে লক্ষ গুণ ফল, এবং অগ্নি সমীপে করিলে অনন্ত গুণ ফল লাভ হয়। * ব্যাস, শঙ্খ প্রভৃতি অনেক মুনিই অগ্নি সম্মুখে ঈশ্বরোপাসনা প্রশস্ত এবং সর্ব্বপাপনাশক বলিয়াছেন। এক্ষণে পাঠক দেখিলেন যে সিন্ধু-তীরবাসীগণ এবং পারসীকগণ উভয়েই পবিত্রতা, লোকোপ-কারিতা প্রভৃতি গুণের জন্য অগ্নির প্রতি শ্রদ্ধা প্রকাশ করি-তেন। † ঋষিদিগের গৃহে অধিকাংশ ক্রিয়াকর্ম্মই অগ্নির সহায়ে

* পাঠক মনে রাখিবেন যে 'যাজ্ঞবল্ক্য' ঋষি ভৃগু বা অগ্নিবংশীয়। ইহা আমরা পূর্ব্বেই দেখাইয়া আসিয়াছি। অগ্নিবংশীয়েরা অগ্নিকেই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সমাদর করেন।

† কেবল অগ্নির প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন বিষয়েই হিন্দু ও পারসীকে ঐক্য আছে, তাহা নহে; হিন্দুদিগের আচার প্রথার সহিত পারসীক আচার প্রথার অনেকাংশে সাদৃশ্য বিদ্যমান। পারস্যের প্রাচীন জেন্দ ভাষার সহিত সংস্কৃত ভাষার যেরূপ ঘনিষ্ঠতা, এরূপ অন্য কোন বিদেশীয় ভাষার সহিত দেখা যায় না। এই সকল কারণে পারসীকেরা সিন্ধুতীরবাসী হিন্দুজাতির উপনিবেশ বা নিকট শাখা বলিয়াই বোধ হয়। জেন্দ শব্দটিই এই মতের স্বপক্ষে সাক্ষ্য দিতেছে। ভাষাতত্ত্বের নিয়মালোচনা করিলে দেখা যায় যে, একটী শব্দ ভাষা হইতে ভাষান্তরে পরি-ভ্রমণকালে অক্ষররূপ পরিচ্ছদের কতক পরিবর্ত্তন করিয়া থাকে। কিন্তু এই সময়ে শব্দাক্ষরগুলি নিজ নিজ পরিচিত অপর কতকগুলি অক্ষরকে

সুসম্পন্ন হইত ; তাই অগ্নির আরেকটী প্রাচীন নাম গৃহ্য। গোভিল বলেন,

"গৃহাঃ পত্নী গৃহ্য এষো অগ্নির্ভবতীতি"

"পত্নীকে গৃহা এবং এই অগ্নিকে গৃহ্য বলা যায়।" 'গৃহ্য' শব্দের ব্যুৎপত্তি গৃহায় হিতঃ। ঋগ্বেদের প্রথম সূক্তটীতে কেমন সরল প্রাণে বলিতেছেন,—'সচস্বা নঃ স্বস্তয়ে'—হে অগ্নি! মঙ্গলার্থে আমাদিগের নিকট সমবেত হও।

## পিতৃগণ।

পূর্ব্বে অগ্নির বিষয় বিস্তৃতভাবে আলোচনা করিয়া আসিলাম এক্ষণে সেই সূত্রে পিতৃগণসম্বন্ধে আলোচনা না করিলে অগ্নি-সম্পর্কীয় ইতিহাস অসম্পূর্ণ থাকিয়া যাইবে। পিতৃগণের সহিত অগ্নির ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ।

প্রাচীন ভারতের ইতিহাসে দেব, ঋষি ও পিতৃভাবের তিনটী স্তর পরিলক্ষিত হয়। এই তিনটী স্তরে শুদ্ধ ভারতের ইতিহাস কেন ভারতের সঙ্গে সঙ্গে সমগ্র জগতের ইতিহাসও অনেক পরিমাণে গঠিত। প্রকৃতপক্ষে মানব ইতিহাসের প্রথমে দেবযুগ,

আপনার স্থানে আহ্বান করে; যেমন স, জ, হ, ইহারা পরস্পরের স্থানে পরস্পরকে আসন দিয়া থাকে। এই কারণে 'সপ্তাহ' 'সপ্তাহ' হইয়াছে, সংস্কৃত 'সাম' শব্দ জেন্দ ভাষায় 'হোম' হইয়াছে এবং এই একই কারণে সংস্কৃত 'হরিদ্রা' শব্দ পারস্য ভাষায় 'জরদ্‌' এবং সংস্কৃত 'হোতা' জেন্দ ভাষায় 'জোতা' আকার প্রাপ্ত হইয়াছে। এই প্রমাণে জেন্দ শব্দটী 'সিন্ধু' (হিন্দু) শব্দ হইতে উদ্ভূত বলিয়াই বোধ হয়। একদিকে সিন্ধু শব্দ হইতে যেমন হিন্দু উৎপন্ন হইয়াছে, সেইরূপ অন্যত্র জেন্দ আকার প্রাপ্ত হইয়া থাকিবে।

দেবযুগের পরে ঋষিযুগ এবং তৎপরে পিতৃযুগ। দেবযুগে দেবভাবের প্রাধান্য, ঋষিযুগে ঋষিভাবের প্রাধান্য এবং পিতৃযুগে পিতৃভাবের প্রাধান্য। দেবতারা মানবোন্নতির প্রথম সোপান প্রস্তুত করিয়াছিলেন। দেবভাবের সঙ্গে সঙ্গে উন্নতির প্রথম প্রভাত বিকাশ পায়, ঋষিভাবে তাহা মধ্যাহ্ণতাপে তপ্ত হইয়া উঠে এবং পিতৃভাবে অস্তকালীন সন্ধ্যার ন্যায় চরম অবস্থা প্রাপ্ত হয়। মানবসৃষ্টির প্রভাতে দেবভাবাপন্ন মানবেরা সভ্যতা বা উন্নতির প্রথম সোপান প্রস্তুত করিয়া অন্তর্হিত হইলেন। তাঁহারাই প্রথমে দিব্যভাবে ও ধীশক্তিতে দীপ্ত হইয়া উঠেন এই হেতু তাঁহারা দেব আখ্যা প্রাপ্ত হইয়াছেন। সেই দেবনামা মানবেরা জগতে প্রথম জ্ঞানের ও সভ্যতার নবোন্মেষ আনয়ন করিয়াছিলেন। সে নবোন্মেষে যে শুভ্র অস্ফুট মাধুরী ছিল তাহা উষার ন্যায় সুন্দর ও স্নিগ্ধ আলোকে জগৎ বিভাসিত করিয়াছিল। সভ্যতার শৈশবে দেবভাবে পুষ্ট মানবেরা স্নেহময়ী প্রকৃতি জননীর ক্রোড়ে বসিয়া সহজভাবে লীলা খেলা করিয়া গিয়াছেন। সে সময়ে মানবের কষ্টকল্পিত কৃত্রিমভাব অতি অল্পই ছিল। উন্নতির শৈশবে বৈদিক যুগের বহুপূর্ব্বে এই দেবভাবে কাটিয়া গেল। আমরা ইহার দেবযুগ আখ্যা দিয়াছি। দেবযুগে দেবভাবাপন্ন লোকদিগেরই প্রাধান্য লক্ষিত হয়। এইবারে ঋষিভাব। ঋষিভাব উন্নতির মধ্যাহ্ণ যুগে। ঋষিদিগের সময় হইতে সাহিত্যে জ্ঞান ও বিদ্যার চর্চা, অধ্যয়ন ও অধ্যাপন আরম্ভ হয়। ছন্দোবদ্ধ বাক্যের দ্বারা মনোভাব ব্যক্ত করা জগতে প্রথম ঋষিরাই প্রবর্ত্তন করেন। দেবযুগ অতীত হইলে মহান হৃদয় ইন্দ্রাদি দেবগণের কার্য্য কলাপ স্মরণ করিয়া শ্রদ্ধা ও ভক্তি অর্পণ করা পরযুগের ঋষিদিগের

পক্ষে স্বাভাবিক। মুখ্যতঃ সেই দেবভক্তি ছন্দোময় ভাষায় ব্যক্ত করিয়া ঋষিরা এক নূতন কাব্যজগতের সৃজন করিলেন। কাব্যের দ্বার উদ্ঘাটিত হইয়া গেল। বেদ মানবের সর্ব্বপ্রাচীন আদি গ্রন্থরূপে শীর্ষস্থান অধিকার করিল। বস্তুতঃ ঋষিদিগের বিদ্যা ও জ্ঞানবলে বৈদিক জগৎ বড় অল্প উত্তপ্ত হয় নাই। ইহার পর উন্নতির তৃতীয় সোপান। এই কালে পিতৃগণের প্রভাব লক্ষিত হয়। পিতৃগণ ঋষিদিগেরই শাখা বা সম্প্রদায় বিশেষ। তান্ত্রিক ও বৈষ্ণব সম্প্রদায় যেমন এক্ষণে একই হিন্দুসমাজের শাখারূপে পরিগণিত সেইরূপ পুরাকালে ঋষিসমাজও ঋষি ও পিতৃসম্প্রদায়রূপ শাখাদ্বয়ে বিভক্ত ছিল। পিতৃ সম্প্রদায়ের বিশেষত্ব কি? পিতৃভাবেই পিতৃসম্প্রদায়ের বিশেষত্ব। পিতার ন্যায় সংসারের মঙ্গলাচরণে পিতৃগণ নিয়ত নিযুক্ত থাকিতেন। সচরাচর ঋষিদিগের ন্যায় পিতৃগণ কেবল ধ্যান ধারণাদিরূপ জ্ঞানচর্চ্চায় সন্তুষ্ট থাকিতেন না কিন্তু ধ্যান ধারণার সঙ্গে সঙ্গে সংসারের মঙ্গলের জন্য বিজ্ঞানকে অবলম্বন করিয়া যত্ন ও শ্রম করিতেন। ঋষিগণের তৃপ্তি জ্ঞানে এবং পিতৃগণের তৃপ্তি বস্তুতঃ বিজ্ঞানে ছিল। পিতৃগণ একদল বৈজ্ঞানিক কঠোর প্রকৃতির ঋষি ছিলেন। পিতৃগণের সময় হইতেই ভারতে বিশেষ রূপে বিজ্ঞানের প্রাদুর্ভাব। কিন্তু এই বিজ্ঞান চর্চ্চার ফলে এই সময়ে জনসমাজে কৃত্রিমতা অত্যন্ত বাড়িয়া উঠে। এই কালে মানব আপনার কৃত্রিমতায় আপনাকে দাঁড় করাইতে পারে। মানবসমাজ বয়োবৃদ্ধ হইলে যখন প্রকৃতি মাতা তাঁহার স্নেহ হস্ত মানবের পৃষ্ঠ হইতে তুলিয়া লইতে চাহেন, বৃদ্ধের অবলম্বন যষ্টির ন্যায় মানব তখন আপনার বৈজ্ঞানিক কৃত্রিম উপায়সমূহকে যষ্টিস্বরূপে অবলম্বন করিয়া দাঁড়াইতে থাকে। দেব ও পিতৃভাব এই দুইটী ঠিক বিপরীত

মুখী। দেবভাবে প্রকৃতির কল্যাণে সকলি সহজে সম্পন্ন হয় আর পিতৃভাবে বিজ্ঞানের বলে নানা কৃত্রিম উপায়ে সকল বিষয় সম্পন্ন করিতে হয়। মানবসমাজের শৈশবাবস্থায় দেবভাবের প্রাধান্য এবং বৃদ্ধাবস্থায় পিতৃভাবের প্রাধান্য। উন্নতির অন্ত বা চরম কালই পিতৃগণের প্রকৃত কাল বলিয়া ইতিহাসে উক্ত হইয়াছে। বৈদিক যুগের অন্তে অথর্ব্ববেদের কাল হইতেই সেকালের প্রকৃত পিতৃকালের আরম্ভ। অথর্ব্ববেদের মূলে পিতৃগণ। পূর্ব্বেই বলিয়া আসিয়াছি যে সচরাচর ঋষিরা অথর্ব্ববেদকে উচ্চ আসন দিতে চাহিতেন না কেন না অথর্ব্ববেদে পরের অনিষ্টকারী অভিচারাদি মন্ত্র স্থান পাইয়াছে। এই কারণেই অথর্ব্ববেদ বেদের মধ্যে সর্ব্ব নিম্ন আসন লাভ করিয়াছে। কিন্তু প্রথম প্রথম ঋষিসমাজে অথর্ব্ববেদ অনেকের নিকট ঘৃণিত হইলেও উত্তরোত্তর উহার শিষ্য বৃদ্ধি হইতে লাগিল। অথর্ব্ববেদ বিজ্ঞানে অনেক উন্নতির সূত্রপাত করিয়া দিল। অথর্ব্ববেদ চিকিৎসা বিজ্ঞান প্রভৃতির আলোচনার দ্বারা ক্রমশঃ লোকের চিত্ত আকর্ষণ করিতে লাগিল। এই অথর্ব্ববেদ হইতেই আয়ুর্ব্বেদ ও তন্ত্রের উৎপত্তি। অভিচারাদি মন্ত্র আধুনিক তন্ত্রেরও একটা অঙ্গ দেখা যায়। চিকিৎসা শাস্ত্র তন্ত্রের অঙ্গীভূত। সুবৃহৎ এবং সর্ব্বপ্রাচীন চিকিৎসা গ্রন্থ চরক সংহিতার প্রকৃত নাম 'অগ্নিবেশ তন্ত্র'। এই অথর্ব্ববেদ, তন্ত্র ও চিকিৎসা শাস্ত্রের মূলে পিতৃগণ। সমগ্র জগতে পিতৃগণই একপ্রকার বৈজ্ঞানিক চর্চ্চার মূলে।

আমরা দেখিলাম উন্নতি বা সভ্যতার তিনকালে তিনভাব বা তিন অবস্থা আসিয়া মানব সমাজকে ক্রমান্বয়ে তিন প্রকৃতির গঠিত করিয়া তুলে। প্রথম দেবপ্রকৃতি, দ্বিতীয় ঋষিপ্রকৃতি

তৃতীয় পিতৃপ্রকৃতি। দেবপ্রকৃতির মানবেরা ইন্দ্রাদি দেবগণ; ঋষিপ্রকৃতির মানবেরা ঋষিগণ এবং পিতৃপ্রকৃতির মানবেরা পিতৃগণ। আশ্চর্য্য এই যে কেবল ঋষিপ্রকৃতির স্তরটী এ পর্য্যন্ত ইতিহাসে স্থান পাইয়া আসিতেছে, এবং দেব ও পিতৃ প্রকৃতির স্তরদ্বয় পৃথিবীর ইতিহাস হইতে বিতাড়িত হইয়া দূর শূন্যে দেব ও পিতৃরাজ্যে চিরনির্ব্বাসিত হইয়াছে। দেব ও পিতৃগণের ইতিহাস একেবারে তমসাচ্ছন্ন। অধিকাংশ লোকের ধারণা দেব ও পিতৃগণ কেবল একটা ঋষিদিগের কল্পনাপ্রসূত আধ্যাত্মিক জীব বা আধ্যাত্মিক ভাব বিশেষ। কিন্তু ইহা প্রকৃত সত্য নহে। ভক্তদিগের ভক্তি ও শ্রদ্ধাপূর্ণ স্তবস্তুতিতে দেব ও পিতৃগণ আধ্যাত্মিকতার অমররাজ্যে প্রতিষ্ঠিত হইয়াছেন মাত্র নহিলে তাঁহারা আমাদিগের ন্যায় এককালে মনুষ্যদেহ পরিগ্রহ করিয়াছিলেন। ভক্তির পাত্রে অলৌকিক শক্তি ও অধ্যাত্মিকতা আরোপ করা ভক্তের স্বভাব কিন্তু তাই বলিয়া মহাপুরুষদিগের মনুষ্য জন্মও অস্বীকার করা যায় না। দেবগণ ইহলোক হইতে অন্তর্হিত হইলে ঋষিরা তাঁহাদিগের মানবত্বকে প্রসারিত করিয়া প্রকৃতির বিশাল শক্তির সহিত তুলনা করিতে লাগিলেন। ইহাতে তাঁহারা অমর রাজ্যে প্রতিষ্ঠিত হইলেন বটে কিন্তু ক্রমে ইহা জনসাধারণে ভুলিতে লাগিল যে তাঁহারা এককালে মর্ত্ত্য শরীরী হইয়া জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন। নবদ্বীপের শ্রীচৈতন্যের নামে যদি আধ্যাত্মিকতা আরোপ করিয়া চৈতন্যস্বরূপ ব্রহ্ম বলা যায় তাহা হইলে চৈতন্যদেবের মানবত্ব সপ্রমাণ করা ভবিষ্যতে ইতিহাসের পক্ষে কঠিন হইয়া উঠে। ঋষিদিগের দেবস্তুতিতেও সেই একই প্রকার গোলোযোগ ঘটিয়াছে। হয়ত চন্দ্র নামধেয় কোমল প্রকৃতির অথবা সূর্য্য নামা কোন তেজস্বী প্রকৃতির দেবহৃদয়

মনুষ্যের সহিত আকাশের চন্দ্রের ও সূর্য্যের তুলনা করিয়া পূর্ণোপমা ও রূপকের বলে কবিত্ব সহকারে এমনি সাদৃশ্য মিলাইয়াছেন যে ভ্রম হয় যে আকাশের চন্দ্রের বা সূর্য্যের কথা বলা হইতেছে কি মানব চন্দ্র সূর্য্যের কথা বলা হইতেছে। বেদোক্ত মানবদেহধারী চন্দ্র সূর্য্য বহুদিন লোকান্তরিত হইয়াছেন তাই তাঁহাদিগের কথা একেবারে ভুলিয়া গিয়া লোকে তৎপরিবর্ত্তে আকাশের প্রত্যক্ষ চন্দ্র সূর্য্য প্রভৃতিকে ধ্যানের বস্তু করিয়া নিশ্চিন্ত আছে। যে গোল্মোযোগ দেবতার সম্বন্ধে দেখাইলাম সেই গোলোযোগ পিতৃগণ সম্বন্ধেও ঘটিয়াছে দেখা যায়। পিতা বলিতে যেমন একাধারে গৃহের পিতাও বুঝায় সেইরূপ পিতৃভাবাপন্ন ঋষিদিগকেও বুঝায়। এইখানেই গোলোযোগ ঘটিয়াছে। লোকে সমস্যায় পড়িয়া পিতৃভাবাপন্ন ঋষিদিগের অস্তিত্ব একেবারে বিলুপ্ত করিয়া দিয়া তৎপরিবর্ত্তে কেবল মাত্র গৃহের লোকান্তরিত পিতৃপুরুষদিগের আধ্যাত্মিক অস্তিত্বের আরোপ করিয়া নিশ্চিন্ত আছেন। এইরূপে আধ্যাত্মিকতা, পূর্ণোপমা ও রূপক প্রভৃতির প্রাচুর্য্যবশতঃ ভারতের ইতিহাসের কতকাংশে দুরবস্থা ঘটিয়াছে। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে ভারতের কবিত্বের মজ্জায় মজ্জায় অন্তঃসলিল ইতিহাসের স্রোত বহমান।

আধ্যাত্মিকতা প্রভৃতির কারণে ইতিহাসের উপকারও যে না হইয়াছে তাহা নয়। ইহার দ্বারা ভারতের ইতিহাস অনেকাংশে বাঁচিয়া আছে বলিতে হইবে। ইতিহাস তাৎকালিক, অধ্যাত্মিকতা সর্ব্বকালিক। ইতিহাস ক্ষণভঙ্গুর শরীর ও আধ্যাত্মিকতা অবিনশ্বর আত্মাস্বরূপ। ইন্দ্রাদি দেবগণ যদি ঋষিদিগের কর্ত্তৃক আধ্যাত্মিকতার প্রভাবে অমররাজ্যে প্রতিষ্ঠিত না হইতেন তাহা হইলে দেবগণের সেই আধ্যাত্মিকতাবর্জিত ইতিহাস আত্মাবর্জিত মৃত-

দেহের ন্যায় সম্ভবতঃ লোকের নিকট এত যত্নের সামগ্রী হইয়া থাকিত না। তাহা হইলে জগত হইতে বেদলোপের সম্ভাবনা ছিল। ইন্দ্রাদি দেবগণ আজ সহস্র সহস্র বৎসর পূর্ব্বে পৃথিবীতে কি কার্য্য সম্পন্ন করিয়া গিয়াছেন তাহা স্মরণ রাখিবার জন্য বড় একটা কাহারও মাথাব্যথা হইত না। কিন্তু দেবগণ আধ্যাত্মিকতায় ও কবিত্বে প্রতিষ্ঠিত হইয়া ধ্যানে পূজার সামগ্রী হইয়া অমর হইয়া গিয়াছেন। এই কারণেই হিন্দুজাতির ইতিহাস বহু প্রাচীন হইলেও অন্যান্য জাতির ন্যায় একেবারে লোপ পাইতে পার নাই।

ভারতে ঋষিরা ধ্যান ধারণা, তপশ্চরণ, ও অধ্যয়ন অধ্যাপনের সূত্রপাত করিয়াছিলেন, বিজ্ঞানবিৎ পিতৃগণে সেই ধ্যান ধারণা ও তপস্যা পরিপক্কতা লাভ করিয়া যোগে পরিণত হইয়াছিল। "পিতৃণাং হি বলং যোগো"। যোগবিজ্ঞানের প্রবর্ত্তক বস্তুতঃ পিতৃগণ। কিন্তু যোগের কারণে পিতৃগণ সংসারের মঙ্গল কর্ম্ম হইতে বিরত ছিলেন না। ধান্যাদি বিতরণ, রোগসেবা ও চিকিৎসা প্রভৃতির দ্বারা তাঁহারা জনসমাজকে পুত্রের ন্যায় পালন করিয়া গিয়াছেন। ওষধিতত্ত্বজ্ঞ পিতৃগণ বিজ্ঞানসম্মত ঔষধাদির ও নব নব খাদ্যোপযোগী ওষধির আবিষ্কারের দ্বারা এবং সেই সকল জগতে প্রচলনের দ্বারা জগতে পিতা বা পালক ভাবে কার্য্য করিয়া গিয়াছেন। গৃহে যেমন পিতা পুত্র কলত্রাদির পালন করেন সেইরূপ এই পিতৃগণ অন্ন ও ঔষধাদি বিতরণের দ্বারা জনসমাজের পালনে বিশেষ ভাবে নিযুক্ত ছিলেন। পালক বা পিতৃভাবেই তাঁহাদিগের বিশেষত্ব ছিল বলিয়াই তাঁহারা পিতৃনামের অধিকারী হইয়াছিলেন। গৃহে যেমন পিতা পুত্রাদির সমক্ষে শ্রদ্ধা ও ভক্তির পাত্র হইয়া উচ্চতর ভাবে

বিরাজ করেন পিতৃগণও অর্থাৎ পিতৃভাবাপন্ন ঋষিগণও সেইরূপ লোকের নিকট শ্রদ্ধা ও ভক্তির পাত্র হইয়াছিলেন। গৃহে যেমন পিতা পুত্রাদির রোগের সেবা, অন্ন বিতরণ, মঙ্গল চেষ্টা ও সদুপদেশাদির দ্বারা কর্ত্তব্য সাধন করেন পিতৃভাবালম্বী ঋষিরাও সেইরূপ স্বদেশকে স্বগৃহরূপে বিবেচনা করিয়া রোগীর চিকিৎসা প্রজাদিগের অন্নপালন, লোকের নিয়ত মঙ্গলচেষ্টা প্রভৃতির দ্বারা পিতার ন্যায় কার্য্য করিয়াছেন। যখন বিষ্ণুপদ অনুসরণ করিয় ঋষিরা উত্তর হইতে প্রথম হিমালয়ের পাদদেশ ভারতের ব্রহ্মাবর্ত্তে আসিয়া উপনীত হইলেন তখন অরণ্যসঙ্কুল ভারতবর্ষ লোক-বাসের উপযোগী হয় নাই। এই নবাগত ঋষিদিগের নিকট ভারত স্বদেশরূপে পরিগণিত হইবার কথা নয়। কিন্তু ক্রমে তাঁহাদিগের বংশধরেরা আরো দক্ষিণে অগ্রসর হইলে তখন হিমা-লয়ের উত্তর দেশের কথা লোকের স্মৃতির বিষয়ীভূত হইল এবং ভারতবর্ষেই ক্রমে গৃহ প্রতিষ্ঠিত হইতে লাগিল। এইরূপে ঋষিরা দক্ষিণে অগ্রসর হইতে হইতে আর্য্যাবর্ত্তের ওষধিক্ষেত্রে আসিয়া লোকালয় স্থাপন করিলেন। ভারতের আর্য্যাবর্ত্তের প্রচুর ধন ধান্য লাভ করিয়া তাঁহারা এই স্থানকেই স্বদেশ বা স্বগৃহ (Home) রূপে গণ্য করিলেন। এইরূপে আর্য্যাবর্ত্ত পিতৃ-গৃহে পরিণত হইল। সেই পুরাকালে যে সকল ঋষিরা ভারতের দক্ষিণাভিমুখে প্রথম অগ্রসর হইয়াছিলেন তাহারা অধিকাংশই পিতৃসম্প্রদায়ভুক্ত, যাঁহারা পিতৃসম্প্রদায়ভুক্তা নাও ছিলেন, তাঁহারাও আর্য্যাবর্ত্তের মৃত্তিকাগুণে শীঘ্রই পিতৃ-ভাবে সমাচ্ছন্ন হইয়া পড়িলেন। বস্তুতঃ ব্রহ্মাবর্ত্তের নিম্নে ভার-তের দক্ষিণাংশে আর্য্যাবর্ত্তে লোকাবাস স্থাপনে প্রধান সহায় ছিলেন পিতৃগণ। পিতৃগণের দ্বারাই জনশূন্য আর্য্যাবর্ত্ত জনপূর্ণ

জনপূর্ণ পিতৃগৃহরূপে এবং দক্ষিণ আর্য্যাবর্ত্ত বিশেষ ভাবে পিতৃ-গেহে পরিণত হইয়াছিল। দিগ্দীক্ষণের কাঁটার ন্যায় পিতৃগণের মনের টান দক্ষিণাভিমুখে ছিল।' তাই শাস্ত্রকার বলিয়াছেন—

"পিতৃণাং স্থানমাকাশং দক্ষিণাদিক তথৈবচ"

"পিতৃদিগের স্থান আকাশ ও দক্ষিণদিক"।

যেমন মুসলমানদিগের মনের লক্ষ্য পশ্চিমাভিমুখে, তাহারা যেমন সকল কর্ম্মই মক্কার দিকে পশ্চিমমুখ হইয়া সম্পন্ন করিতে চাহে, ওষধিপতি পিতৃগণও সেইরূপ দক্ষিণাভিমুখে লক্ষ্য রাখিয়া সকল কার্য্য সম্পন্ন করিতেন। দক্ষিণের সহিত পিতৃলোকগণ যেন কি এক সূক্ষ্ম সম্বন্ধ সূত্রে গ্রথিত। তাঁহারা যজ্ঞে বসিবেন তাহাও দক্ষিণদিকে জানু পাতিয়া বসিবেন। ঋগ্বেদে স্পষ্টই আছে—

"আচ্যা জানু দক্ষিণতো নিষদ্যেমং যজ্ঞমভিগৃণীত বিশ্বে।"

"হে পিতৃগণ! তোমরা দক্ষিণদিকে ভূমিনিহিত জানু হইয়া উপবেশন পূর্ব্বক এই যজ্ঞকে প্রশংসা কর।" * আর্য্যাবর্ত্তের দক্ষিণ অনন্ত ওষধির আকর বলিয়াই ওষধিপতি পিতৃগণের একমাত্র লক্ষ্য দক্ষিণদিক ছিল। অন্তরেও তাঁহারা দাক্ষিণ্যগুণযুক্ত ছিলেন। আমরা অন্যত্র "চন্দ্র ও পিতৃলোক" বিষয়ক আলোচনায় † দেখাইয়াছি যে ওষধিপতি ও শ্মশানলোক এই দুই অর্থেই চন্দ্র পিতৃলোক নামবাচ্য। সোমাত্মক পিতৃগণও সেইরূপ এই দুই অর্থেই পিতৃলোক নামের অধিকারী। আয়ুর্ব্বেদের জন্মদাতা পিতৃগণ যেমন ওষধিতত্ত্বজ্ঞ ও অন্নদাতা হিসাবে ওষধিপতি ছিলেন সেইরূপ তাঁহারা শ্মশানচারী বা শ্মশানভূমিবাসীও ছিলেন। আর্য্যাবর্ত্তের দক্ষিণাংশ পিতৃস্থান যেমন ধান্য গোধূমাদি

* ঋগ্বেদ ১০ম মণ্ডল ১৫সূক্ত।

† তর্পণতত্ত্ব দেখ।

ওষধির দ্বারা পূর্ণ ভাণ্ডার হইয়া 'পিতৃস্থান' নাম সার্থক করিয়াছে সেইরূপ আরেকদিকে শ্মশানভূমি হিসাবেও উহার সার্থকতা সম্পাদন করিয়াছে। বঙ্গের উত্তরাংশ প্রদেশ যাহা আর্য্যাবর্ত্তের দক্ষিণে অবস্থিত উহা যেমন ওষধিক্ষেত্র পরিবেষ্টিত পিতৃদিগের আলয়স্থান বলিয়া পিতৃস্থান সেইরূপ চৈত্যভূমি অর্থাৎ শ্মশানভূমি বা প্রেতভূমি হিসাবেও পিতৃস্থান। একাধারে এই অন্নক্ষেত্র ও শ্মশান প্রদেশই পিতৃগণের প্রধান বসতিতে পরিণত হইয়াছিল। তাই বিহার প্রদেশস্থ গয়াধাম পিতৃবিহার বা প্রধানপিতৃতীর্থরূপে পরিগণিত দেখিতে পাই। 'পিতৃদিগের স্থান যে দক্ষিণ দিক' এই শাস্ত্রবাক্য সর্ব্বতোভাবে সঙ্গত। কিন্তু এই সঙ্গে পিতৃদিগের স্থান আকাশ যে বলা হইয়াছে তাহা কি রূপে সঙ্গত হইতে পারে? 'পিতৃগণের স্থান আকাশ' যে বলা হইয়াছে ইহা শ্রদ্ধাবাচক মাত্র। গৃহের পিতামাতার সম্বন্ধে যে ভাবে শাস্ত্রকারেরা বলিয়াছেন

"মাতা গুরুতরা ভূমেঃ খাৎ পিতা উচ্চতরস্তথা।"

অর্থাৎ "মাতা পৃথিবী হইতেও গুরুতরা এবং আকাশ হইতেও পিতা উচ্চতর" শ্রদ্ধার পাত্র পিতৃগণ সম্বন্ধেও "পিতৃণাং স্থানমাকাশং" সেই ভাবেই বলা হইয়াছে। আকাশ হইতেও পিতা উচ্চতর" ইহাও যেরূপ শ্রদ্ধাবাচক "পিতৃদিগের স্থান আকাশ" ইহাও সেইরূপ শ্রদ্ধাবাচক। পিতৃগণ বিজ্ঞান ও অন্নদানাদি দাক্ষিণ্য গুণের দ্বারা শোভান্বিত হইয়া লোকের এরূপ শ্রদ্ধাভাজন হইয়াছিলেন যে তাঁহারাও দেবতাদিগের ন্যায় আকাশের উচ্চে স্থান লাভ না করিয়া যাইতে পারেন নাই।

প্রথমেই বলিয়া আসিয়াছি যে অগ্নির সহিত পিতৃগণের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। অগ্নি বা অগ্ন্যুপাবিক ঋষিদিগের অধিকাংশই প্রায় পিতৃসম্প্রদায়ভুক্ত ছিলেন। ঋগ্বেদে আছে—

অংগিরসো নঃ পিতরো নবগ্বা অথর্বাণো ভৃগবঃ সোম্যাসঃ। *

"অঙ্গিরা নামক, অথর্ব্বা নামক এবং ভৃগু নামক আমাদিগের পিতৃলোকগণ এইমাত্র আসিয়াছেন তাঁহারা সোমরস পাইবার অধিকারী।" এই তিন ঋষির বংশধরেরাই প্রধানতঃ পিতৃসম্প্রদায়ভুক্ত ছিলেন। এতদ্ভিন্ন বশিষ্ঠ প্রভৃতি অন্যান্য ঋষি মুনিদিগের বংশধরেরাও অনেকে পিতৃদলভুক্ত ছিলেন। ইঁহাদিগের বংশবৃদ্ধি হইয়া ক্রমে দেশ বিদেশে ছড়াইয়া পড়িয়াছিল। মনু বলিয়াছেন—

যএতে তু গণা মুখ্যাঃ পিতৃণাং পরিকীর্ত্তিতাঃ।
তেষামপীহ বিজ্ঞেয়ং পুত্রপৌত্রমমন্তকং॥

"প্রধান সপ্ত পিতৃগণের অনন্ত পুত্র পৌত্র হইয়া বিস্তৃত হইয়া পড়িয়াছে।" এই পিতৃকুল সমূহ হইতে অনেকানেক অগ্ন্যুপাধিধারী উৎপন্ন হইয়া জগতে অগ্নির মাহাত্ম্য ও প্রভাব বিস্তার করিয়া গিয়াছেন। ভৃগু ও অঙ্গিরাকুল যে অগ্নি ঋষিদিগের উৎপাদক তাহা আমরা পূর্ব্বে প্রতিপন্ন করিয়া আসিয়াছি। অথর্ব্বারও সম্বন্ধে ঋগ্বেদে আছে—"অথর্ব্বা নামক ঋষি অগ্নিকে উৎপন্ন করিয়াছেন এই অগ্নি সর্ব্বপ্রকার যজ্ঞকার্য্য জানেন। ইনি যজ্ঞকর্ত্তার দূত স্বরূপ হইয়া দেবতাদিগকে সম্বাদ দেন। ইনি যমের প্রিয়পাত্র।" *

আমাদের শিবও পিতৃসম্প্রদায়ের অন্তর্ভুক্ত ছিলেন। শিব যে হিমালয়কুলে বিবাহ করিয়াছিলেন সেই হিমালয়পত্নী মেনকা সোমপা নামক পিতৃগণের কন্যা।

* ঋগ্বেদ দশম মণ্ডল ১৪ সূক্ত।

* ঋগ্বেদ ১০ম মণ্ডল ২২ সূক্ত।

এষবৈ প্রথমঃসর্গঃ সোমপানাং মহাত্মনাং ॥
এতেষাং মানসী কন্যা মেনানাম মহাগিরেঃ।
পত্নী হিমবতঃ শ্রেষ্ঠা যস্যা মৈনাক উচ্যতে ॥ *

"এই মহাত্মা সোমপাদিগের মানসী কন্যা মেনকা হিমালয়ের শ্রেষ্ঠ পত্নী, যাঁহার পুত্র মৈনাক নামে বিখ্যাত।" পিতৃকন্যা মেনকার দুহিতা উমা যে অন্ন বিতরণে সিদ্ধহস্তা—অন্নপূর্ণা হইবেন তাহার আর আশ্চর্য্য কি ? কারণ আমরা বলিয়া আসিয়াছি 'অন্নবিতরণাদি দাক্ষিণ্যগুণ পিতৃভাবের একটী প্রধান লক্ষণ। শ্মশানচারী শিবে পিতৃভাবের পরাকাষ্ঠা দেখা যায়। কি যোগবল, কি দাক্ষিণ্য গুণ, কি ওষধিতত্ত্বজ্ঞান, কি বিজ্ঞান, একাধারে পিতৃভাবের এই সকল লক্ষণ শিবে বিদ্যমান তাই শিব মহাদেব রূপে সকলের পূজ্য হইয়াছেন। কবি কালিদাস পার্ব্বতী ও শিবকে জগতের পিতা ও মাতা বলিয়াছেন—

"জগতঃ পিতরৌবন্দে পার্ব্বতী পরমেশ্বরৌ"

ইহাতে দেখিতেছি তিনি ঐতিহাসিক সত্যকে বজায় রাখিয়া কবিতা লিখিয়াছেন। শিবে যে যোগবলের পরাকাষ্ঠা দেখা যায় তাঁহার বহু পূর্ব্ব হইতে পিতৃগণ তাহাতে সিদ্ধ ছিলেন।

"পিতৃণাং হি বলং যোগো যোগাৎ সোমঃ প্রবর্ত্ততে।" †

পিতৃদিগের যোগই বল, যোগের দ্বারা সোম প্রবর্ত্তিত হয় অর্থাৎ পরমাত্মযোগের দ্বারা তাঁহারা পরম সোমরস পান করেন। পিতৃগণের যোগবলের বিষয় মহাভারতেও আছে—

আপ্যায়য়ন্তি যে পূর্ব্বং সোমং যোগবলেন বৈ।
তস্মাৎ শ্রাদ্ধানি দেয়ানি যোগিনাস্তু বিশেষতঃ ॥

* হরিবংশ অষ্টাদশোধ্যায়।

† ব্রহ্মবৈবর্ত্ত পুরাণ।

"ইঁহারাই (পিতৃগণই) কেবল পূর্ব্বে যোগবল দ্বারা সোমকে আপ্যায়িত করিতেন।" সোমকে আপ্যায়িত করার অর্থ যোগের দ্বারা সেই পরম সোমরস পান করা। পিতৃগণের হৃদয় যে কি প্রীতি ও মহত্ত্ব পূর্ণ ছিল তাহা নিম্নলিখিত সনৎকুমারের বাক্যের দ্বারা প্রতিপন্ন হইবে।

পিতৄন্ প্রীণাতি যো ভক্ত্যা পিতরঃ প্রীণয়ন্তি তং
যচ্ছন্তি পিতরঃ পুষ্টিং প্রজাশ্চ বিপুলাস্তথা।
স্বর্গমারোগ্যমেবাথ যদন্যদপি চেপ্সিতং ॥
দেবকার্য্যাদপি মুনে পিতৃকার্য্যং বিশিষ্যতে।
দেবতানাং হি পিতরঃ পূর্ব্বমাপ্যায়নং স্মৃতং ॥
শীঘ্রপ্রসাদা হ্যক্রোধা লোকস্যাপ্যায়নং পরং।
স্থির প্রসাদাশ্চ সদা তান্নমস্যস্ব ভার্গব ॥

সনৎকুমার পিতৃভক্ত ভৃগুনন্দন মার্কণ্ডেয়কে বলিতেছেন "যিনি ভক্তিপূর্ব্বক পিতৃগণের প্রীতিবিধান করেন, পিতৃগণ তাঁহাকে প্রীতিযুক্ত করিয়া থাকেন এবং পুষ্টি বিপুল প্রজা, স্বর্গ, আরোগ্য ও অন্য যাহা কিছু অভিলষিত থাকে, তৎসমুদয় প্রদান করেন। হে মুনে! দেবকার্য্য অপেক্ষা পিতৃকার্য্য উৎকৃষ্ট। দেবগণের পূর্ব্বে পিতৃগণের পরিতৃপ্তিবিধান স্মৃত আছে। পিতৃগণ শীঘ্র প্রসন্ন হন এবং তাঁহাদিগের ক্রোধ নাই, তাঁহারা লোকের পরম তৃপ্তি-বিধান করিয়া থাকেন। ভৃগুবংশ-প্রভব মার্কণ্ডেয়! পিতৃ-গণের প্রসন্নতা সতত স্থিরতর থাকে, তুমি তাঁহাদিগকে নমস্কার কর।" আয়ুর্ব্বেদপারদর্শী রসায়ন শাস্ত্রবিৎ পিতৃগণ চিকিৎসা ও ঔষধাদির দ্বারা লোকের আরোগ্য, পুষ্টি ও সুখ স্বচ্ছন্দাদি প্রদান করিতেন, সেই কারণেই পিতৃগণ তৃপ্ত হইলে 'আরোগ্য, পুষ্টি ও পুত্রাদি দান করেন' ইহা বিশেষরূপে উক্ত হই

য়াছে। ইহার পরে পিতৃগণের বিজ্ঞানচক্ষুরও কথা সনৎকুমার বলিতেছেন "হে মার্কণ্ডেয় আমি তোমাকে যে বিজ্ঞান চক্ষু প্রদান করিতেছি ইহা পিতৃগণের পরমাগতি। * * এই বিজ্ঞান চক্ষু দেবগণেরও দুর্লভ।" * বস্তুতঃ বিজ্ঞানেই পিতৃগণের বিশেষত্ব। একদিকে যোগবলের দ্বারা যেমন পিতৃগণ অধ্যাত্মবিজ্ঞান আয়ত্ত করিয়াছিলেন সেইরূপ অগ্নির সাহায্যে জড়বিজ্ঞানেও অনেক দূর অগ্রসর হইয়াছিলেন।

পিতৃগণ প্রধানতঃ নিম্নলিখিত সপ্তগণে বিভক্ত ছিলেন। তন্মধ্যে কয়েকটী অমূর্ত্ত ও অপরগুলি সমূর্ত্ত।

অমূর্ত্তা মূর্ত্তিমন্তশ্চ পিতরো দ্বিবিধা স্মৃতাঃ।

অমূর্ত্ত কাহারা অগ্নিষ্বাত্ত, বর্হিষদ প্রভৃতি তিনটীগণ অমূর্ত্ত।

স্বভাস্বরা বর্হিষদ অগ্নিষ্বাত্তা স্তথৈবচ।
ত্রয়োমূর্ত্তি বিহীনাস্তে রাজন্ পিতৃগণাঃ স্মৃতা।

( বিষ্ণুধর্ম্মোত্তর )

ইহারা অমূর্ত্ত কেন না অতি আদিম কালে ইঁহারা বিরাজ করিতেন তাই তাঁহাদিগের মূর্ত্তি লোকের স্মৃতিপথ হইতে অনেকটা মুছিয়া গিয়াছিল। অতি আদিম কালে সম্ভবতঃ দেবযুগে ইঁহারা বিরাজ করিতেন বলিয়া মনু অগ্নিষ্বাত্ত প্রভৃতি পিতৃগণকে দেবগণের পিতৃগণ নামে অভিহিত করিয়াছেন

"অগ্নিষ্বাত্তাশ্চ দেবানাং" (মনু)

সোমপা, আজ্যপা প্রভৃতি পিতৃগণ সমূর্ত্ত। কারণ এই সকল পিতৃগণের অভ্যুদয় দেবযুগের অপেক্ষা অনেক আধুনিক। তাই ইঁহাদিগের মূর্ত্তি লোকের স্মৃতিপথে অনেকটা জাগরুক আছে।

* হরিবংশ অষ্টাদশ অধ্যায়।

যখন ভারতে ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয় বৈশ্যাদি বর্ণ বিভাগ আরম্ভ হইয়াছে সমূর্ত্ত পিতৃগণ সেই সময়ের—

সোমপা নাম বিপ্রাণাং ক্ষত্রিয়াণাং হবির্ভুজঃ
বৈশ্যানাম আজ্যপা নাম শূদ্রাণাস্তু সুকালিনঃ।

ঋগ্বেদে সোমপা ও হবির্ভুক প্রভৃতি পিতৃগণের উল্লেখ দেখা যায় ঘটে কিন্তু তাহাতে মনুসংহিতার ন্যায় এমন স্পষ্ট বিভাগ দেখা যায় না। মনুসংহিতা প্রভৃতি সংহিতার কাল হইতে যেমন ভারতীয় আর্য্যজাতির মধ্যে বর্ণ ও জাতিবিভাগ বিধিবদ্ধ হইতে চলিল সেইরূপ সকল সম্প্রদায়ের মধ্যেও বিভাগ সৃষ্টি বিধিবদ্ধ হইতে লাগিল। ঋগ্বেদে সুগতিপ্রাপ্ত ও দেবত্বপ্রাপ্ত পিতৃগণের উল্লেখ আছে মাত্র। কিন্তু মনুসংহিতা প্রভৃতি সংহিতা গ্রন্থসমূহে দেখা যায় ব্রাহ্মণের স্বতন্ত্র পিতৃগণ, ক্ষত্রিয়ের স্বতন্ত্র পিতৃগণ এবং বৈশ্যের ও শূদ্রের স্বতন্ত্র পিতৃগণ, যেমন এক্ষণে দেখা যায় গয়লার স্বতন্ত্র বামুন, সুবর্ণবণিকের স্বতন্ত্র বামুন ইত্যাদি ইহাও কতকটা সেইরূপ।

ঋগ্বেদে সোমপ ও হবির্ভুক পিতৃগণের বিষয় এক স্থলে দৃষ্ট হয়, যথা—

যেনঃ পূর্ব্বে পিতর সোম্যাসোনূহিরে সোমপীথং বসিষ্ঠাঃ।

"যে পূর্ব্বতন বসিষ্ঠ বংশীয় সোমপ পিতৃগণ যথা নিয়মে সোমপান করিয়া ছিলেন।" অন্যত্র

যে সত্যাসো হবিরদো হবিষ্পা ইন্দ্রেণ রদবৈঃ সরথং দধানাঃ।
আগ্নে যাহি সহস্রং দেববন্দৈঃ পরৈঃ পূর্বৈঃ পিতৃভির্ঘর্মসদ্ভিঃ৪ *

"যে সকল সাদৃশীনপিতৃলোক দেবতাদিগের সঙ্গে একত্র হোমের দ্রব্য ভক্ষণ ও পান করেন এবং ইন্দ্রের সঙ্গে একরথে আরোহণ করেন। হে অগ্নি! এই সমস্ত দেবারাধনাকারী, যজ্ঞের অনুষ্ঠানকারী, প্রাচীন ও আধুনিক পিতৃলোকদিগের সহিত আইস।"

ইহার অব্যবহিত পরেই আছে—অগ্নিষাত্তাঃ পিতর এহ গচ্ছত *সদসদঃ সদত সুপ্রণীতয়ঃ।*

"হে অগ্নিষত্ত সুগতি প্রাপ্ত পিতৃগণ! তোমরা এইস্থানে আগমন কর, এক এক আসনে প্রত্যেকে উপবেশন কর।"

বর্হিষদ পিতৃগণের বিষয়ও ঋগ্বেদে আছে—

*বর্হিষদঃ পিতর উত্যর্ব্বাগিমা বো হব্যা চকৃমা জুষধ্বং।*

"হে বর্হিষদ পিতৃগণ! এক্ষণে আমাদিগকে আশ্রয় দাও; তোমাদের জন্য এই সমস্ত দ্রব্য প্রস্তুত করিয়াছি, ভোগ কর।"

ঋগ্বেদের উল্লিখিত অগ্নিষাত্তাদি পিতৃগণ অধিকাংশই দেব-যুগের অর্থাৎ বেদোক্ত ইন্দ্রাদি দেবগণের প্রায় সমসাময়িক। এই পিতৃগণ অতিপ্রাচীন কালে বিদ্যমান ছিলেন বলিয়া বর্হিষদ, অগ্নিষাত্ত প্রভৃতি তিনটী পিতৃগণ অমূর্ত্ত এবং দেবগণের পিতৃগণ বলিয়া উক্ত হইয়াছেন। এক্ষণে পাঠক বুঝিলেন যে মনু প্রভৃতি সংহিতাকারেরা পিতৃগণের তিনটী শাখাকে 'মূর্ত্তিবিহীন' 'মূর্ত্তি-হীনাস্ত্রয়শ্চৈষাং" এবং "দেবগণের পিতৃগণ' 'অগ্নিষাত্তাশ্চ দেবানাং' কেন বলিয়াছেন। অগ্নিষাত্তপ্রভৃতি পিতৃগণ যে 'দেবগণের পিতৃ-গণ' বলা হইয়াছে তাহার ইহা অর্থ নয় যে তাঁহারা সেই ইন্দ্রাদি আদি দেবগণের জনক। প্রত্যুত তাহার ইহাই অর্থ যে অগ্নিষাত্ত প্রভৃতি পিতৃগণ দেবগণের প্রায় সমসাময়িক এবং তাঁহারা অনেকাংশে দেবভাবাপন্ন অর্থাৎ দেবপথের পথিক ছিলেন। তাই আমরা শ্রাদ্ধ ও তর্পণের প্রধান মন্ত্রে স্পষ্টই দেখিতে পাই যে অগ্নিষাত্ত প্রভৃতি পিতৃগণকে 'দেবপথের পথিক' বলা হইয়াছে।

আয়ান্তু নঃ পিতরঃ সোম্যাসো অগ্নিষাত্তাঃ পথিভির্দ্দেবযানৈঃ।

"হে সোমপ অগ্নিষাত্ত পিতৃগণ তোমরা দেবযান পথ দিয়া এখানে আইস। যোগী যাজ্ঞবল্ক্যের উক্তির দ্বারাও আমাদের কথা

বিশেষরূপে সমর্থিত হইয়াছে। তিনি অগ্নিষ্বাত্ত প্রভৃতি পিতৃগণকে "দিব্য পিতৃগণ" নামে অভিহিত করিয়াছেন।

আমরা এতক্ষণ দেখাইলাম ভারতের পিতৃগণ কাহারাছিলেন। কিন্তু এই পিতৃগণের 'পিতা' উপাধি হওয়ায় প্রকৃত ইতিহাস ভস্মাচ্ছাদিত হইয়া পড়িয়াছে। কালে গৃহের পিতৃপিতামহ ও পিতৃগণের একত্ব বিধান ঘটিয়াছে। যেখানে বেদে ও পুরাণে পিতৃগণের উল্লেখ আছে সেখানে ভারতবাসীরা গৃহের মৃত পিতৃগণের প্রেতাত্মার আরোপ করিয়া পরিতৃপ্ত থাকেন।

গৃহের পিতার সঙ্গে বস্তুতঃ পিতৃগণের নানা বিষয়ে সাদৃশ্য আছে এবং সেই কারণে এরূপ গোলোযোগ হওয়া কিছু আশ্চর্য্য নহে। পূর্ব্বে যেমন দেখাইয়া আসিলাম পিতৃগণ অমূর্ত্ত ও মূর্ত্তিমন্ত এই দুই ভাগে বিভক্ত। গৃহের পিতৃপিতামহগণও সেইরূপ পূর্ব্বোক্ত দুই ভাগে বিভক্ত।

নান্দীমুখাস্ত্বমূর্ত্তাস্তু মূর্ত্তিমন্তোঽথ পার্ব্বণাঃ।

(হেমাদ্রিধৃত ব্রহ্মপুরাণ)

পিতা পিতামহশ্চৈব তথৈব প্রপিতামহঃ।<br>ত্রয়োহশ্রুমুখাহ্যেতে পিতরঃ পরিকীর্ত্তিতাঃ॥<br>তেভ্যঃ পূর্ব্বতরা যে চ প্রজাবন্তঃ সুখোচিতাঃ।<br>তেতুনান্দীমুখাঃ, নান্দী-সমৃদ্ধিরিতি কথ্যতে।

(গোভিল গৃহ্যসূত্র ভাষ্যোধৃত ব্রহ্মপুরাণ)

"ইহার ভাবার্থ এই যে পিতা, পিতামহ ও প্রপিতামহ ইহাঁরা 'অশ্রুমুখ' পিতা নামে পরিকীর্ত্তিত। ইঁহারা সমূর্ত্ত, কেননা পিতা, পিতামহ ও প্রপিতামহ আমাদের সচরাচর স্মৃতির বিষয়ীভূত থাকেন, তাঁহাদের মূর্ত্তি আমাদের মনে সদা জাগরূক থাকে। তাঁহাদের কথা মনে পড়িলে সহজেই আমাদের নয়ন হইতে

অশ্রুধারা বিগলিত হয় তাই ইঁহাদিগকে "অশ্রুমুখ" নামে অভিহিত করা হইয়াছে। প্রপিতামহের পূর্ব্বে যাঁহারা তাঁহারা অমূর্ত্ত এবং নান্দীমুখ অর্থাৎ তাঁহাদিগের মূর্ত্তি স্মৃতির অবিষয়ীভূত এবং তাঁহাদিগের কথা মনে পড়িলে শোক দূরে থাক্ বরঞ্চ আনন্দ হয়। আনন্দ কিসে না তাঁহাদিগের বংশাবলী এখনও সংসারে বিচরণ করিয়া লোকোপকার করিতেছে। তাই বিবাহ, উপনয়ন প্রভৃতি শুভকর্ম্মে আনন্দের জন্য হিন্দুদিগের নান্দীমুখ শ্রাদ্ধের ব্যবস্থা আছে। কিন্তু এই গৃহের পিতৃ পিতামহের সহিত পিতৃগণের কোন সম্বন্ধই নাই। কেবল উভয়ের মধ্যেই পিতৃভাব সাধারণভাবে বিরাজ করিতেছে বলিয়া উভয়েই পিতৃনামের অধিকারী হইয়াছেন। এই পিতৃভাবের কারণে গৃহের পিতা যেমন পুত্র পৌত্রাদির নিকট শ্রদ্ধার পাত্র সেইরূপ পিতৃগণও স্বদেশরূপ গৃহে (home) সমগ্র জনসমাজের নিকট শ্রদ্ধার পাত্র।

এই পিতৃগণ সচরাচর কবি নামে অভিহিত হইতেন। কবি'র অর্থ ক্রান্তদর্শী পরমজ্ঞানী। ভৃগুনন্দন অসুর গুরু শুক্র এই কারণে কবি নামে অভিহিত হইতেন।

কবীনামুশনা কবিঃ

(ভগবদ্গীতা)

বেদেও আছে

"আ ত্বা মন্ত্রাঃ কবিশস্তা বহন্ত্বেনারাজন্ হবিষামাদয়স্ব ॥ *

"তোমার উদ্দেশে কবিদিগের মুখোচ্চারিত মন্ত্র সকল চলিতে থাকুক।" মহাভারতেও আছে—

"উৎপন্না যে স্বধায়ান্ত সোমপা বৈ কবেস্ত যে।"

* ঋগ্বেদ দশম মণ্ডল ১৫ সূক্ত।

"ওষধিতত্ত্বজ্ঞ কবিকন্যা স্বধাতে যে সমস্ত সোমপ পিতৃগণ উৎপন্ন হইয়াছিলেন।" আজকাল ঔষধদাতা চিকিৎসক বৈদ্যদিগকে সচরাচর যে লোকে কবিরাজ বলিয়া থাকে সেই কবিরাজ নাম আয়ুর্ব্বেদের জন্মদাতা ক্রান্তদর্শী ওষধিপতি (অর্থাৎ ওষধিতত্ত্বজ্ঞ) পিতৃগণের কবি নাম হইতে আসিয়াছে।

আমরা এতক্ষণ দেখাইয়া আসিলাম যে সোমপ অগ্নিষাত্ত প্রভৃতি পিতৃগণ গৃহের মৃত পিতৃগণের প্রেতাত্মা মাত্র নহে। জগতের এবং ভারতের ইতিহাসে তাঁহাদিগের যথেষ্ট স্থান আছে। তাহারা এককালে এই ভারতে ঋষিবংশেই জন্মগ্রহণ করিয়া লোকপালনাদি নানা সৎকার্য্যের দ্বারা পিতা নাম প্রাপ্ত হইয়াছিলেন। তাঁহারা বিজ্ঞানে আয়ুর্ব্বেদে ওষধিতত্ত্বে যথেষ্ঠ উন্নতিসাধন করিয়া শুদ্ধ ভারতবাসী কেন সমগ্র জগতবাসীকে চিরঋণী করিয়া রাখিয়াছেন। সে ঋণ হইতে ভারতবাসীরা কিসে মুক্ত হইবেন? ভারতবাসীরা যদি পিতৃগণের অনুসারী হইয়া বিজ্ঞানচর্চ্চা, অন্নবিতরণ, ঔষধদান প্রভৃতি দ্বারা প্রজা পালন করেন তবেই দেশের মঙ্গল ও জগতের মঙ্গল এবং তখনই স্বর্গবাসী পিতৃগণ তৃপ্ত হইবেন এবং সেই সঙ্গে ভারতবাসী পিতৃঋণ হইতে মুক্ত হইবেন। এই মহামারী ও দুর্ভিক্ষ প্রপীড়িত দেশে এক্ষণে পিতৃআদর্শে চলিতে না পারিলে মঙ্গল নাই। সব জিনিষ যেমন কালক্রমে অপভ্রংশ আকার প্রাপ্ত হয়, পিতৃভাবেরও সেইরূপ অপভ্রংশাকারে ভারতে এক্ষণে বিদ্যমান নাই যে তাহা নহে। পিতৃভাবের অনুসরণ করিয়া বৌদ্ধ শ্রমণেরা এককালে বৌদ্ধ ধর্ম্ম প্রচার করিয়াছেন। বৌদ্ধেরা পিতৃভাব, পিতৃস্থান প্রভৃতি সকল বিষয়েই পিতৃগণেরই অনুসরণ করিয়াছিলেন। পিতৃতীর্থ গয়া বৌদ্ধতীর্থও বটে। পিতৃস্থান বিহার প্রদেশ বৌদ্ধ বিহারে

পরিণত। এমন কি বৌদ্ধধর্ম্মে পিতৃভাবের বড়ই মেশামেশি দেখা যায়। পিতৃপূজা বৌদ্ধধর্ম্মের একটী বিশেষ অঙ্গ। কিন্তু পিতৃগণ বৌদ্ধগণের অপেক্ষা জ্ঞানে, গুণে ও নানা বিদ্যায় অনেকাংশে উন্নত ছিলেন। অধুনা কালে এই ভারতবর্ষে পিতৃগণের যে পদচিহ্ন আছে তাহা অতি যৎসামান্য। আজকাল যে সাধু সন্ন্যাসী সম্প্রদায় দেখা যায় তাহাতে পিতৃভাবের সামান্য লক্ষণ মাত্র দৃষ্ট হয়। পিতৃ-পথানুযায়ী হইয়া সাধু সন্ন্যাসীরা লোকোপকারের জন্য একটু টুট্‌কা টাটকা ঔষধাদি জানিয়া রাখেন, কখনও কখনও অন্ন বিতরণ ও যাগযজ্ঞ করেন এবং কখন বা হঠযোগাদির অভ্যাসে নিরত থাকেন। তাই সাধু সন্ন্যাসীদিগকে লোকে বাবা বা বাবাজী বলিয়া থাকে। যাহার নাম পিতা তাহারই নাম বাবা। কিন্তু প্রাচীনকালে পিতৃ-গণ যে পিতৃভাবে মহত্ত্ব লাভ করিয়াছিলেন তাহার শতাংশের একাংশও আধুনিক প্রকৃত সাধুবৃন্দের মধ্যে বিরল। পিতৃগণের অনন্ত পুত্র পৌত্রক এককালে দেশ বিদেশে—আসিয়া ও য়ুরোপ প্রভৃতি ভূখণ্ডের নানাস্থানে পিতৃধর্ম্ম প্রতিষ্ঠা করিয়াছিলেন। এখনও তাঁহাদিগের বংশধরেরা সেই সকল স্থানে পিতৃনামের ও পিতৃভাবের মহিমা কীর্ত্তন করিয়া জগতে অক্ষয় পদ লাভ করিতে-ছেন।

---

## হব্য ও কব্য।

আমরা দেব, ঋষি ও পিতৃগণের মানবত্ব সম্বন্ধে যথেষ্ট আলো-চনা করিয়া আসিলাম, এক্ষণে সে বিষয় আর কাহারও বোধ হয় দ্বিধা নাই। এই দেব, ঋষি ও পিতৃগণই মানব সমাজের উপ-

যোগী খাদ্যপাক প্রথার প্রবর্ত্তনার মূলে। পশু প্রভৃতি ইতর প্রাণীরা প্রকৃতির ফলমূল ও আম মাংস যেমনটী পায় তাহাই খায়। বিজ্ঞান চক্ষু মনুষ্যই কেবল নিজচেষ্টায় আহার্য্য দ্রব্যের পরিপাক করিবার উপায় উদ্ভাবন করিয়া ধীশক্তির পরিচয় দিয়াছে। বিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে ক্রমে খাদ্যপাকেরও যথেষ্ট উন্নতি সাধিত হইয়াছে দেখা যায়। ভারতে প্রধানতঃ দুই দিক দিয়া আহারের উন্নতি হইয়াছিল এক দেব ভোগ্য হব্য এবং দ্বিতীয় পিতৃভোগ্য কব্য। হবি দেবগণের প্রিয় ছিল বলিয়া হবিপ্রধান খাদ্য দেবভোগ্য হব্য রূপে পরিগণিত এবং আমিষ ও ওষধি প্রধান খাদ্য পিতৃগণের প্রিয়বস্তু ছিল বলিয়া উহা পিতৃগণের কবি নাম হইতে কব্য নাম প্রাপ্ত হইয়াছে। এই হব্য ও কব্য দুই পথ দিয়া ভারতবাসীরা আমিষ ও নিরামিষ নানাবিধ খাদ্য উদ্ভাবনে সমর্থ হইয়াছিলেন।

মনুষ্যমাত্রেরই খাদ্যকে প্রধানতঃ দুই ভাগে বিভক্ত করা যায়, আমিষ ও নিরামিষ। যেমন অক্ষর স্বরবর্ণ ও ব্যঞ্জনবর্ণ এই দুই ভাগে বিভক্ত, সেইরূপ আহারও আমিষ ও নিরামিষ এই দুই শ্রেণীতে বিভক্ত। যেমন স্বরবর্ণ ব্যতীত ব্যঞ্জনবর্ণ উচ্চারণ হইতে পারে না, সেইরূপ আমিষাহারও নিরামিষের সাহায্য ব্যতীত রন্ধন হইতে পারে না। কিন্তু নিরামিষের রন্ধনে আমিষের প্রয়োজন হয় না যেমন স্বরবর্ণের সাহায্যার্থে ব্যঞ্জনবর্ণের আবশ্যকতা নাই।

সভ্যতার উষাকালে দেবযুগে যখন খাদ্যপাক বিশেষ পরিপক্বতা লাভ করে নাই, যখন সবেমাত্র উহার নবোন্মেষ হইয়া ছিল, তখন দেবতারা প্রকৃতির পরিপক্ব ফল মূলের রসাস্বাদে ও ঘৃত পানে তৃপ্তি ও পুষ্টি লাভ করিতেন। তাই ঋগ্বেদের ঋষি দৃষ্টান্তস্বরূপে বলিয়াছেন—

"দেবাভাগং যথা পূর্ব্বে সংজানানা উপাসতে"

"পুরাতন দেবতারা যেমন একমত হইয়া হবির্ভাগ গ্রহণ করেন।" দেবযুগে একদিকে যেমন উন্নতহৃদয় দেবতারা প্রধানতঃ নিরামিষাশী ছিলেন সেইরূপ আবার আরেকদিকে ঠিক তাহার বিপরীত হিংস্র প্রকৃতির রাক্ষস বা অসুরেরা প্রধানতঃ আমমাংসভোজী ছিল। ঋগ্বেদের ঋষি তাই বলিতেছেন "আম মাংস ভোজী রাক্ষসদিগকে সমূলে ধ্বংস কর। * এইরূপে দেবাসুরের বিরুদ্ধ প্রকৃতির সঙ্গে সঙ্গে আহার বিষয়েও বিরুদ্ধ ভাব ধারণ করিয়াছে দেখা যায়। দেবপথানুসারী ঋষিপ্রভৃতিরা পরবর্ত্তীকালে দেবভাবের সঙ্গে সঙ্গে হবিপ্রভৃতি পবিত্র দেবখাদ্যেরও অধিকারী হইলেন এবং অসুরানুচরেরা আমমাংস নরমাংস প্রভৃতি ঘৃণিত আহারে তৃপ্তিলাভ করিতে লাগিল। কিন্তু তৎপরে এমন এক সময় আসিল যখন পিতৃগণের আবির্ভাবে উপরোক্ত দুই বিরুদ্ধ প্রকৃতির আহারের মিলন সাধিত হইয়া খাদ্য পাকে এক নবযুগ আনয়ন করিয়াছিল। আমরা পূর্ব্বে বলিয়া আসিয়াছি যে পিতৃগণ কঠোর বৈজ্ঞানিক প্রকৃতির ঋষি ছিলেন। তাঁহারা আহার বিষয়ে বিজ্ঞানকে মান্য করিয়া চলিতেন। তাঁহারা বিজ্ঞানের বলে অসুরদিগের আমমাংসের সঙ্গে দেবতাদিগের ঘৃতাদির সম্মিশ্রণে অগ্নিসংযোগে নব নব সুস্বাদু খাদ্য প্রস্তুত করিয়া জগৎকে তৃপ্ত করিতে লাগিলেন। যেমন স্বরবর্ণের সাহায্য ব্যতীত বিশুদ্ধ ব্যঞ্জন বর্ণ সহজে উচ্চারণ করা যায় না সেইরূপ ঘৃতাদি নিরামিষের সংযোগ বিনাও মাংসাদির ভালরূপে পরিপাক হয় না। বিজ্ঞানচক্ষু ওষধিপতি পিতৃগণ বিজ্ঞানের বলে যেমন ধান্য গোধূমাদির পরিপাকপ্রণালী উদ্ভাবন করিয়া-

* ঋগ্বেদ ১০ম মণ্ডল, ৮৭ সূক্ত এই ঋকের দেবতা রাক্ষস নিধনকারী অগ্নি।

ছিলেন সেইরূপ. মাংস পাকপ্রণালীর ও নবপ্রচলনও ঔৎকর্ষ্য সাধন করিয়াছিলেন। তাঁহারা আমিষ ও নিরামিষ উভয়বিধ খাদ্যেরই শরীরধারণোপযোগী নানা গুণ দেখিয়া এই দ্বিবিধ আহারেই তৃপ্ত হইতেন। পিতৃগণের মাংস পাক প্রথার আবিষ্কারের পর আমমাংস ভোজন পৃথিবী হইতে একপ্রকার লোপ প্রাপ্ত হইয়াছে।

এইরূপে দেব ও পিতৃগণ কর্ত্তৃক ভারতের আহারে দুই বিভাগের সৃষ্টি হইয়াছে। বর্ত্তমানকালেও হিন্দু আহারে সেই দুই বিভাগ চলিয়া আসিয়াছে। এক অন্ন বা ওষধি প্রধান খাদ্য ও আরেক হবিপ্রধান খাদ্য। অন্ন প্রধান খাদ্য যেমন ভাত, ডাল প্রভৃতি; ইহারা ওষধিপতি পিতৃগণপ্রবর্ত্তিত পিতৃখাদ্য কব্য শ্রেণীর অন্তর্ভূত। এবং লুচি ও ঘৃতপক্ক মিষ্টান্ন প্রভৃতি হবিপ্রধান খাদ্য হব্যের অন্তর্ভূত। তাই লুচি প্রভৃতি ঘৃতপক্ক খাদ্যপাকের নাম ভিয়েন। ভিয়েন শব্দটী সংস্কৃত 'হবন' শব্দ হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। সেকালের যজ্ঞ ও হবন আমাদের আধুনিক বিবাহাদির যজ্ঞির ভিয়েনে কেবল সামান্য পদচিহ্ন রাখিয়া লয় প্রাপ্ত হইয়াছে। আর সেকালের কবি প্রচলিত আমিষ খাদ্যের বর্ত্তমানে ভারতে কোন চিহ্নই নাই। বস্তুতঃ হব্য ও কব্যের মধ্যে ভারতবাসীরা যাহা নিরামিষ তাহাই যত্নপূর্ব্বক রক্ষা করিয়াছে আর যাহা আমিষ তাহা ত্যাগ করিয়াছে। হবিপ্রধান খাদ্য অর্থাৎ ভিয়েনের খাবার তাহা সচরাচর নিরামিষ হইয়া থাকে এই কারণে তাহা সর্ব্বতোভাবে ভারতের সর্ব্বত্র গৃহীত হইয়াছে। কিন্তু কবি অর্থাৎ পিতৃগণপ্রচলিত কব্যের মধ্যে যাহা নিরামিষ যেমন অন্ন প্রভৃতি তাহাই ভারতের সর্ব্বত্র সমাদর লাভ করিয়াছে কিন্তু কব্যের আমিষাংশ স্বদেশ হইতে দূরীভূত হইয়াছে।

যে সকল আমিষ খাদ্য এককালে ভারতেই উদ্ভাবিত হইয়া প্রচলিত হইয়াছিল তাহাই কালক্রমে স্বদেশ হইতে দূরীভূত হইয়া বিদেশে সমাদর লাভ করিয়াছে। কেন আমাদের দেশ হইতে আমিষাহার বিতাড়িত হইল? ইহার কারণ কি? এক গ্রীষ্ম প্রধান দেশে মাংসাহার বিশেষ সহ্য হয় না বলিয়া, আরেক হিন্দু ও বৌদ্ধ ধর্ম্ম শাস্ত্রের "অহিংসা পরমোধর্ম্ম" উপদেশ। কিন্তু সে যাহাই হউক যে সকল ঋষিসেবিত আমিষ খাদ্যের এককালে স্বদেশে উৎপত্তি প্রচলন হইয়াছিল তাহাকে এক্ষণে কেমন করিয়া ম্লেচ্ছের খাদ্য বলিয়া গণ্য করিতে পারি। নিরামিষ খাও ভালই, কিন্তু যদি আমিষ খাদ্য খাইতে চাহ ত প্রাচীন কালের ঋষিসেবিত সুস্বাদু সুখাদ্য সমূহই আহার করা বিধেয়। আমরা এক্ষণে যে সকল কারী কোপ্তা, কাবাব প্রভৃতি আমিষাহারকে বিদেশীয় ম্লেচ্ছ খাদ্য বলিয়া ঘৃণিত চক্ষে দেখি সেই সুখাদ্য সমূহ প্রকৃত পক্ষে আমাদের স্বদেশের পিতৃ-পুরুষ প্রবর্ত্তিত।* যেমন বৌদ্ধধর্ম্ম ভারতে উঠিয়াও ভারত হইতে বিতাড়িত হইয়াছিল, খাদ্য সম্বন্ধে তাহাই হইয়াছে। য়ুরোপ প্রভৃতি সুসভ্য দেশের অধিকাংশ আমিষ খাদ্য ভারতেরই জিনিষ। শীত প্রধান দেশে মাংসাহার সহ্য হয় এবং উপকারী বলিয়া ভারতের আমিষ খাদ্যগুলি কাবুল পারস্য প্রভৃতি দেশে এবং য়ুরোপেও সত্বর গৃহীত হইল। ভারতের আমিষ খাদ্যগুলি আজিও দেখিতে পাই য়ুরোপের অধিকাংশ দেশে প্রধান খাদ্যরূপে পরিগণিত।

অনেকে মনে করেন যে আহার বিষয়ে প্রাচ্য ও প্রতীচ্য ভূখণ্ডের মধ্যে এক বিশাল ব্যবধান আছে। এক্ষণে ভারতবাসী হিন্দুরা প্রধানতঃ নিরামিষাশী এবং হিন্দু ভিন্ন অন্যান্য

* ইহা পরে প্রমাণ সহকারে প্রদর্শিত হইবে।

প্রতীচ্যবাসীরা আমিষাশী। বিদ্যার আধার এই ভারতবর্ষ যেমন সকল বিষয়ে সকলের অগ্রণী আহার বিষয়েও তাহাই। বরঞ্চ আহার বিষয়ে অন্যান্য জাতিরা হিন্দুর নিকট যেমন ঋণী এমন অন্য কোন বিষয়ে নহে বলিতে পারা যায়। হিন্দু ও অন্যান্য জাতির মধ্যে আহার বিষয়ে একটা কৃত্রিম ব্যবধান পড়িয়াছে মাত্র, নহিলে বস্তুতঃ অন্যান্য জাতিরা আহার বিষয়ে হিন্দুদিগেরই পদানুসরণ করিয়াছে। কি আরব পারস্য প্রভৃতি মুসলমান প্রদেশে কি য়ুরোপে যে সকল সুস্বাদু খাদ্য প্রচলিত দেখিতেছি তত্রত্য অধিবাসীগণ সে সকল কোথা হইতে শিখিল? ভারতবর্ষ হইতে শিখিয়াছে। যে ভারত এককালে বিদেশীয়-গণকে সঙ্গীতাদি নানা শাস্ত্রে শিক্ষা দিয়াছিল সেই অন্নপূর্ণা ভারত মাতা যে তাহাদিগকে বিচিত্র খাদ্যপাক প্রণালীর শিক্ষা দিয়া মানুষ করিয়া তুলিবে তাহার আর আশ্চর্য্য কি।

মানবের ভাষা যেমন মানব জাতির প্রাচীন ইতিহাসের দ্বার অনেকটা উদ্ঘাটিত করিয়া দিয়াছে, যেমন বিভিন্ন জাতির ভাষাকে এক গোষ্ঠীর বলিয়া জানিতে পারায় বিভিন্ন জাতির প্রাণে অনেকটা একতার বীজ সংস্থাপিত, মানবের খাদ্যও সেইরূপ আমা-দিগের ধারণা মানব ইতিহাসের অনেক রহস্য উদ্ঘাটিত করিয়া সেই একতার বীজ ক্রমশঃ অঙ্কুরিত করিয়া তুলিবে। আহারের সহিত মানবের গৃহের কথা সুখদুঃখের কথা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক বিজড়িত। খাদ্যের দ্বারা যেমনটা আমরা মানব ইতিহাসের "পেটের কথা" জানিতে পারিব এমন আর অন্য কিছুতে নহে।

আমরা এক্ষণে সাধারণ ভাবে বলিয়া স্থগিত রহিলাম। প্রথম খণ্ডে আমিষাহারের ত কোন সংশ্রবই নাই এমন কি নিরামিষ আহারেরও অত্যল্প অংশ মাত্রই গিয়াছে। এক্ষণে তাই সাধারণ

ভাবে আমিষ ও নিরামিষাহারের সূত্রপাত কিরূপে হইয়াছে তাহাই কতকটা বুঝাইয়া দিয়া ক্ষান্ত হওয়া গেল। পরে বিশেষ ভাবে বিশেষ বিশেষ বিষয় আলোচিত হইবে।

# ভ্রম সংশোধন।

| পৃষ্ঠা | পংক্তি | অশুদ্ধ | শুদ্ধ |
|---|---|---|---|
| ২ | ১ | আমিষ | আমিষ |
| ৫ | ১৪ | আহার্য্য | আহার্য্য |
| ৬ | ১ | নিরামিষ | নিরামিষ |
| ৬ | ৩ | স্ত্রীলোক | স্ত্রীলোক |
| ৮ | ১৬ | বিড়া | বিঁড়া |
| ৯ | ২ | ছাকনি | ছাঁকনি |
| ১৪ | ১ | আমিষ | আমিষ |
| ১৬ | ১ | কাঁচের | কাচের |
| ১৬ | ১৬ | ঝাঁঝরি | ঝাঁঝরি |
| ২১ | ৩ | যায় | যায় |
| ২৩ | ২২ | যে | যে |
| ৩৩ | ১০ | যাহা | যাহা |
| ৩৬ | ২ | পৃষ্ঠ | পৃষ্ঠা |
| ৩৯ | ৯ | পারিমাণ | পরিমাণ |
| ৩৯ | ১৫ | অগ্নিবৃদ্ধকর | অগ্নিবৃদ্ধিকর |
| ৪০ | ১৩ | যাহার | যাহার |
| ৪০ | ২০ | করিবার | করিয়া |
| ৪০ | ২২ | যথন | যখন |
| ৪১ | ১৬ | উপুড | উপুড় |
| ৫৬ | ৩ | যে | যে |
| ৮৬ | ১ | আযিষ | আমিষ |
| ১৪৮ | ৫ | শাশ্চাত্য | পাশ্চাত্য |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ১৭১ | ১০ | কাঁচা | কচি |
| ১৮৪ | ৯ | কাঠাল | কাঁঠাল |
| ১২৭ | ১৩ | পটোলর | পটোলের |
| ২০০ | ২৪ | মঝিরা | ঝরিয়া |
| ২০৮ | ২৪ | শাব ডুকাও | শাক ডুবাও |
| ২২৬ | ১ | নিরামিয | নিরামিষ |
| ২৩০ | ১ | নিরামিয | নিরামিষ |
| ২৩২ | ১৪ | মাফিন | পুরিন |
| ২৪১ | ১ | ৩৪১ | ২৪১ |
| ২৪২ | ১ | ৩৪২ | ২৪২ |
| ২৪৩ | ১ | ৩৪৩ | ২৪৩ |
| ২৪৪ | ১ | ৩৪৪ | ২৪৪ |
| ২৪৫ | ১ | ৩৪৫ | ২৪৫ |
| ২৪৬ | ১ | ৩৪৬ | ২৪৬ |
| ২৪৭ | ১ | ৩৪৭ | ২৪৭ |
| ২৪৮ | ১ | ৩৪৮ | ২৪৮ |
| ২৭৩ | ১৭ | ২৩৫ | ২৩৬ |
| ২৭৪ | ৯ | ২৩৬ | ২৩৭ |
| ২৭৪ | ২২ | ২৩৭ | ২৩৮ |
| ২৭৫ | ১২ | ২৩৮ | ২৩৯ |
| ২৭৫ | ২২ | ২৩৯ | ২৪০ |
| ২৭৬ | ১৮ | ২৪০ | ২৪১ |
| ২৭৭ | ৮ | ২৪১ | ২৪২ |
| ২৭৭ | ২২ | ২৪২ | ২৪৩ |
| ২৭৮ | ১১ | ২৪৩ | ২৪৪ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ২৭৯ | ২ | ২৪৪ | ২৪৫ |
| ২৭৯ | ১৯ | ২৪৫ | ২৪৬ |
| ২৭৯ | ২৩ | ২৪৬ | ২৪৭ |
| ২৮০ | ২৪ | ২৪৭ | ২৪৮ |

# সূচীপত্র।

# চতুর্থ অধ্যায়।

## ছেঁচকী।

### প্রয়োজনীয় কথা।

ছেঁচকী।—ভাজাভুজি যেমন সচরাচর ভাসা অর্থাৎ বেশী পরিমাণ তেলে ভাজিতে হয়, ছেঁচকী সেই প্রকার অল্প তেলে ভাজিতে হয়। ছেঁচকী রাঁধা গৃহস্থের সুবিধা করা। ইহা রাঁধিতে গেলে তেল ও মশলা কম লাগে। তরকারী পাকিয়া বুড়া হইয়া গেলে যখন তরকারী সস্তা হইয়া যায় সেই সময়ে ঐ বুড়া তরকারীরই প্রায় ছেঁচকী রাঁধা হইয়া থাকে। গৃহস্থের কোন সামান্য জিনিশও অপচয় করা কর্ত্তব্য নহে। কোন সামান্য জিনিশও নষ্ট করিতে না দিয়া তাহার দ্বারা কোন একটী উৎকৃষ্ট সামগ্রী প্রস্তত করিতে হইবে, ইহাই গৃহিণী-দিগের একটী প্রধান লক্ষণ। বুড়া তরকারীরই যে কেবল ছেঁচকী হয় আর কচি তরকারীর হয় না তাহা নয়। কচি তরকারীর অন্যান্য নানা প্রকার খাদ্য প্রস্তত হয়, সেই কারণে নূতন তরকারীর ছেঁচকী রাঁধা দরকার হয় না। ছেঁচকী রাঁধিতে হইলে, প্রথমে তরকারী সিদ্ধ করিয়া জল গালিয়া লইতে হয়, তাহার পর, তেল চড়াইয়া ফোড়ন ছুঁকিয়া ভাজা ভাজা করিয়া নামা-ইবার ঠিক পূর্ব্বে বা নামাইয়াই সরিষা বাটা মাখিয়া লইতে হয়।

মশলা।—সরিষা ফোড়নও দিতে হয় আবার সরিষা বাটাও দিতে হয়। লঙ্কা, ফোড়ন, নুন, তেল, এই তো ইহার মশলা।

কোন কোন ছেঁচকীতে গোলমরিচ বাটা, রাঁধুনি, পেঁয়াজ, আদা প্রভৃতি ব্যবহার করা হয়।

পাত্র।—ইহা প্রায় কড়াতেই রাঁধা হইয়া থাকে। তবে মোচা প্রভৃতি কষ বিশিষ্ট দ্রব্য রাঁধিতে গেলে হাঁড়িই ভাল।

ভোজনবিধি।—ছেঁচকী, ভাজির পরে সাজাইয়া দেওয়া হয়। ইহা ডাল ভাত, ঘি ভাত, খিচুড়ির সহিত খাইতে হয়। এক একটা ছেঁচকী লুচির সহিত খাইতেও ভাল লাগে।

## ২৩৪। বিলাতী কুমড়ার ছেঁচকী।

উপকরণ।—লাল কুমড়া দেড় পোয়া, শুক্নালঙ্কা একটি, সরিষা দুয়ানিভর, নুন সিকিতোলা, সরিষা তেল এক ছটাক।

প্রণালী।—খোসা ছাড়াইয়া লাল কুমড়া ছোট ছোট করিয়া বানাও এবং ধুইয়া রাখ।

কড়ায় তেল চড়াও; লঙ্কা ফোড়ন দাও, তার পরে সরিষা ফোড়ন দাও। ফোড়ন চুড়বুড় করিলে কুমড়া ছাড় এবং নুন দাও। খুন্তি দিয়া নাড়া চাড়া কর। মিনিট দশের ভিতর হইয়া যাইবে।

## ২৩৫। পটোল ও কুমড়ার ছেঁচকী।

উপকরণ।—লাল কুমড়া আধপোয়া, বারটা পটোল, আলু একটা, হলুদ আধতোলা, রসুন দুইকোয়া, আদা এক তোলা, শুক্নালঙ্কা দুইটি, তেল এক ছটাক, পেঁয়াজ একটি, তেঁতুল এক কাঁচ্চা, জল পাঁচ ছটাক।

প্রণালী।—কুমড়ার খোলা ছাড়াইয়া ছোট ছোট করিয়া বানাও। আলুকে ছোকার আলুর আকারে ছোট ছোট ডুমা ডুমা

করিয়া বানাও, পটোলের খোসা ছাড়াইয়া লম্বাদিকে দ্বিখণ্ড করিয়া প্রত্যেক খণ্ড আবার তিনখানা করিয়া আড়ে বানাইয়া রাখ। হলুদ, রসুন, আদা ও শুক্নালঙ্কাটি পিষিয়া রাখ। পেঁয়াজটী কুঁচাইয়া রাখ।

এক ছটাক তেল চড়াও। আগে পেঁয়াজ কুচি ছাড়। মিনিট দুই নাড়িয়া চাড়িয়া বাঁটা মশলা ছাড়। সাত আট মিনিট কসিয়া খুব লাল কর। তার পরে তরকারী আর নুন ছাড়। এক মিনিট কি দেড় মিনিট তরকারীগুলি নাড়িয়া, এক পোয়া আন্দাজ জল দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। তিন চার মিনিট পরে আবার নাড়িয়া চাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকা দিয়া রাখ। মিনিট দশ পরে তরকারী যখন সিদ্ধ হইয়া যাইবে, তখন এক কাঁচ্চা তেঁতুল আধ ছটাক জলে গুলিয়া ঘন মাড়িটা ঢালিয়া দাও। তার পরে আবার আধ ছটাক খানেক জল দিবে। খুন্তি দিয়া ঘাঁটিয়া তরকারীগুলি আধ-ভাঙ্গা করিয়া দিবে। মিনিট চার পরে এই জলটুকু মরিয়া গেলে নামাইবে।

## ২৩৫। মূলাশাকের ছেঁচকী।

উপকরণ।—মূলাশাক এক ছটাক, জল এক পোয়া, শুক্না লঙ্কা একটি, পাঁচ ফোড়ন দুয়ানি ভর, তেল আধ ছটাক, সরিষা প্রায় দুয়ানি ভর, সরিষা বাঁটা প্রায় আধ তোলা, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—মূলাশাকগুলি ছোট ছোট কুঁচা করিয়া বানাইয়া ধোও এবং এক পোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় পনের মিনিট সিদ্ধ হইলে তবে নামাইয়া একটা চুব-

ড়িতে ঢালিয়া দাও। জল ঝরিয়া যাক। হাত দিয়া নিংড়াইয়া যতটা পার জল গালিয়া ফেল।

কড়ায় তেল চড়াইয়া, মিনিট দুই পরে তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন দাও। একটু পরেই পাঁচ ফোড়ন ছাড়িয়া তার পরে সরিষা ফোড়ন ছাড়। ফোড়ন চুড় চুড় করিয়া থামিলেই শাক ছাড়। নাড়িয়া চাড়িয়া প্রায় মিনিট চার পরে সরিষা বাঁটা দাও। খুন্তিদিয়া দু একবার নাড়িয়া তখনি নামাইয়া রাখ।

## ২৩৬। মূলাশাকের ছেঁচকী।

(দ্বিতীয় প্রকার।)

উপকরণ।—মূলাশাক এক ছটাক, জল এক পোয়া, শুক্না লঙ্কা দুইটী, সরিষা দুয়ানি ভর, সরিষা বাঁটা প্রায় আধ তোলা, তেল আধ ছটাক, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—মূলাশাকগুলি কুচি কুচি করিয়া বানাইয়া জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও। প্রায় মিনিট পনের সিদ্ধ হইলে পর জল গালিয়া ফেল।

কড়ায় তেল চড়াও; তেলে একটি শুক্না লঙ্কা ফোড়ন দিয়া তার পরে সরিষা ফোড়ন ছাড়। ফোড়ন হইয়া আসিলে অর্থাৎ ফোড়নগুলি চুড় চুড় করিয়া থামিয়া গেলে, শাকগুলি ছাড়িবে ও এই সময় নুন দিবে। তেলে শাকে বেশ মিশাইয়া গেলে কড়া নামাইয়া বাঁটা সরিষাটুকু ও একটি লঙ্কা বাঁটা মাখ।

## ২৩৭। লাউয়ের ক্ষার ছেঁচকী।

উপকরণ।—লাউ আধ পোয়া, তেল দেড় কাচ্চা, নুন প্রায়

তিন আনি ভর, সরিষা বাঁটা সিকি তোলা, গোলমরিচ বাঁটা সিকি তোলা, ক্ষার দু তিন রতি, * জল এক ছটাক।

প্রণালী।—লাউয়ের খোলা ছাড়াও। লাউগুলা ছোট খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া ধুইয়া লও। একটি মাটীর হাঁড়িতে তেল চড়াও; তেলের ধোঁয়া উঠিলে খণ্ড খণ্ড লাউগুলা ছাড় আর নুন দাও। মিনিট তিন চার পরে লাউয়ের জল মরিয়া গেলে, সরিষা বাঁটা ও গোলমরিচ বাঁটা এবং ক্ষারটুকু এক ছটাক জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। মিনিট তিনের মধ্যে জলটুকু মরিয়া যাইলে নামাইবে।

ছাঁচি কুমড়ার ক্ষার ছেঁচকিও ঠিক এই রকম করিয়া করিতে হয়।

## ২৩৮। ওল ছেঁচকী।

উপকরণ।—ওল এক পোয়া, রাইসরিষা আধ ছটাক, শুক্না লঙ্কা দুটি, কাল সরিষা সিকি কাঁচ্চা, নুন প্রায় বার আনা ভর, চিনি সিকি তোলা, তেল এক ছটাক, তেঁতুল দুই ছড়া।

প্রণালী।—ওলের খোসা ছাড়াও। দুই ছড়া তেঁতুলের সঙ্গে ওল জলে সিদ্ধ করিতে দাও। প্রায় আধ ঘণ্টা সিদ্ধ হইলে পর জল ঝরাইয়া, ওলে বাঁটা সরিষা মাথ। তেল চড়াও। তেলে লঙ্কা আর গোটাকতক সরিষা ফোড়ন ছাড়িয়া সিদ্ধ ওলগুলি ছাড় এবং নুন দাও। ভাজা ভাজা কর। নামাইবার সময় চিনিটুকু দিয়া নাড়িয়া নামাও।

## ২৩৯। ডেঙ্গো ডাঁটার ছেঁচকী।

উপকরণ।—ডেঙ্গোডাঁটা এক ছটাক, তেল আধ ছটাক, শুক্না

* ৯৭ পৃষ্ঠা দেখ।

লঙ্কা একটা, গোটা সরিষা (ফোড়নের জন্য) প্রায় দুয়ানি ভর, সরিষা বাঁটা আধ তোলা, জল আধ পোয়া, নুন প্রায় তিন আনা ভর।

প্রণালী।—মিষ্টি দেখিয়া কচি অথচ মোটা মোটা ডেঙ্গোডাঁটা আনিবে। এক এক আঙ্গুলের সমান লম্বা করিয়া কাটিয়া ধুইয়া রাখ।

কড়ায় আধ ছটাক তেল চড়াইয়া তাহাতে শুক্না লঙ্কা আধখানা করিয়া ভাঙ্গিয়া ফোড়ন দাও, তার পরেই সরিষা ফোড়ন দাও। সরিষার চুড়বুড়ানি শব্দ থামিয়া গেলে ডাঁটাগুলি ছাড়িবে এবং এই সময় তিন আনি ভর নুন দিবে। মিনিট দুই নাড়া চাড়া করিয়া প্রায় আধ পোয়াটাক জল দাও। প্রায় ছয় সাত মিনিট পরে ডাঁটাগুলি সিদ্ধ হইয়া হইয়া নরম হইয়া আসিলে এবং সব জল টুকু শুকাইয়া তেলের উপরে থাকিলে, নামাইয়া সরিষা বাঁটা মাখিবে।

আরেক রকমেও ছেঁচকী হইতে পারে। ডাঁটাগুলি প্রথমে জল ও নুন দিয়া সিদ্ধ করিয়া লইয়া, শেষে তেল চড়াইয়া সরিষা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া ডাঁটাগুলি সাঁতলাইয়া লও।

### ২৪০। সজিনাফুলের ছেঁচকী।

উপকরণ।—সজিনা ফুল আধপোয়া, ছাড়ান কলাইশুঁটি এক ছটাক, তেল দেড়ছটাক, সরিষা দুয়ানিভর, শুক্নালঙ্কা একটা, নুন প্রায় দুয়ানিভর, জল আধ ছটাক, সরিষা বাটা আধ তোলা।

প্রণালী।—সজিনা ফুলের কুঁড়িগুলি বাছিয়া বাছিয়া লইবে, যেন পোকা প্রভৃতি না থাকে। বেশ করিয়া ধুইয়া লও।

হাঁড়িতে দেড় ছটাক তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া উঠিলে তাহাতে শুক্নালঙ্কা ফোড়ন দাও এবং তার পরেই সরিষা ফোড়ন

দিয়া সজিনা ফুলগুলি ছাড়। প্রায় মিনিট তিন চার ভাজা ভাজা করিয়া কড়াইশুঁটিগুলি ছাড়। চার পাঁচ মিনিট পরে কলাইশুঁটিগুলি ফুটফাট করিয়া ভাজা ভাজা হইলে, নুন আর আধ ছটাকখানেক জল দাও। এক মিনিট কি দেড় মিনিটের মধ্যে জলটুকু মরিয়া যাইলে পর, নাড়াচাড়া করিয়া নামাইয়া রাখ।

ইহা মাঘ ফাল্গুনে খাইবার সময়।

২৪১। নারিকেল দিয়া ঝিঙা ছেঁচকী।

উপকরণ।—ঝিঙা চারিটা (ওজনে এক পোয়া), সরিষা তেল দেড় কাঁচ্চা, শুক্নালঙ্কা একটা, সরিষা দুয়ানিভর, নুন দুয়ানিভর, নারিকেল কোরা আধছটাক।

প্রণালী।—ঝিঙার খোসা ভাল করিয়া ছাড়াইয়া ফেল। প্রায় সিকিইঞ্চি পুরু করিয়া চাকা চাকা করিয়া বানাও এবং ধুইয়া রাখ।

হাঁড়ি বা কড়ায় দেড়কাঁচ্চা তেল চড়াও। একটা লঙ্কা ভাঙ্গিয়া ফোড়ন দাও এবং তার পরেই সরিষা ফোড়ন দাও। ফোড়ন হইয়া আসিলে ঝিঙাগুলি ছাড়িয়া, দু একবার নাড়িয়া দাও; উহাতে নুন ছাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকা দাও। ঝিঙার জল বাহির হইবে। প্রায় মিনিট সাত আট পরে ক্রমে ঝিঙার জল মরিয়া গেলে পর, কোরা নারিকেল দিয়া নাড়িয়া, হাঁড়ি নামাইয়া ফেলিবে।

২৪২। সজিনাডাঁটার ছেঁচকী।

উপকরণ।—সজিনাডাঁটা আধপোয়া, তেল এক কাঁচ্চা, নুন দুয়ানিভর, জল আধ পোয়া, সরিষা দুচুটকি, শুক্নালঙ্কা একটা।

প্রণালী।—সজিনাডাঁটাগুলি এক এক আঙ্গুলের সমান লম্বা করিয়া কাট, এবং প্রত্যেকটার আঁশ বা শুঁয়ো ছাড়াইয়া ধুইয়া রাখ। এগুলি আধপোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। মিনিট ছয় সাতের ভিতর জলটুকু শুকাইয়া গেলে নামাও।

কড়ায় এক কাঁচ্চা তেল চড়াও। তেলে লঙ্কা আধখানা করিয়া ভাঙ্গিয়া দাও আর সরিষা ফোড়ন দাও। ফোড়নগুলি চুড়বুড় করিয়া থামিয়া গেলেই ডাঁটাগুলি ছাড়, এবং নুন দিয়া দু তিন মিনিট নাড়াচাড়া করিয়া নামাও।

২৪৩। লাউয়ের ছেঁচকী।

উপকরণ।—লাউ দেড় পোয়া, তেল এক কাঁচ্চা, নুন প্রায় তিন আনিভর, সরিষা এক তোলা, শুক্নালঙ্কা একটা, কাঁচালঙ্কা তিন চারিটা।

প্রণালী।—মোটা মোটা কুচি করিয়া লাউ বানাইয়া ধুইয়া রাখ।

কড়ায় তেল চড়াইয়া তাহাতে লঙ্কা ফোড়ন ও দুয়ানির সরিষা ছাড়। সরিষা ফোটা থামিলে, লাউ ছাড়িয়া নুন দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। এবারে ইহার জল বাহির হইবে। প্রায় মিনিট দশ পরে যখন ইহার জল শুকাইয়া গিয়া কেবল একটু রস রস থাকিবে, তখন কাঁচালঙ্কা কুচি আর বাঁটা সরিষা দিবে, তার পরে খুস্তি দিয়া ঘন ঘন নাড়িয়া দিবে। দু তিন মিনিট পরে তবে নামাইবে।

যখন লাউ পাকা হইয়া যায়, যখন উহা অন্য কোন রান্নায় কাজে লাগে না তখন এই রকম ছেঁচকী করিয়া খাও।

## ২৪৪। থোড় ছেঁচকী।

উপকরণ।—থোড় এক পোয়া, নারিকেল এক ছটাক, তেল দেড় কাঁচ্চা, নুন প্রায় সিকি তোলা, সরিষা আধ তোলা, শুক্না লঙ্কা একটা, কাঁচা লঙ্কা তিন চারিটা, জল আধ পোয়া।

প্রণালী।—থোড়ের উপরের খোলা ছাড়াইয়া চাকা চাকা করিয়া বানাও, এবং সঙ্গে সঙ্গে ইহার আঁশের মত সুতা আঙ্গুলে জড়াইয়া যাও। চাকা চাকা বানান থোড়গুলি এইবারে কুঁচাইয়া জলে ফেল। নারিকেল সরু সরু করিয়া কুচাও। কাঁচা লঙ্কা কুচাইয়া রাখ।

কুঁচা থোড়গুলি জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও। প্রায় মিনিট দশ সিদ্ধ হইলে নামাইয়া ঠাণ্ডা করিতে দাও। তার পরে জল নিংড়াইয়া থোড়গুলি উঠাইয়া রাখ।

তেল চড়াও। তেলে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন ছাড়িয়া পরে থোড়গুলি ছাড়। দু তিন মিনিট নাড়িয়া নারিকেল, কাঁচালঙ্কা কুচি এবং নুন দাও। আরো দু তিন মিনিট নাড়িয়া প্রায় আধ তোলা সরিষা বাঁটা দাও। উনানের উপরেই থোড়গুলা সরিষা বাঁটা মাখিয়া তবে নামাও।

## ২৪৫। ডুমুর ছেঁচকী।

প্রণালী।—ঠিক থোড় ছেঁচকীর মত করিয়াই ডুমুর ছেঁচকী করিতে হয়। তবে ইহাতে আর কুঁচা নারিকেল, দিতে হয় না। ডুমুরগুলি অৰ্দ্ধেক করিয়া কাটিতে হইবে।

## ২৪৬। ইঁচড়ের ছেঁচকী।

উপকরণ।—ইঁচড় আধ সের, ঝুনা নারিকেল একটি (নারি-

কেল কোরা এক পোয়া), আদা এক তোলা, পেঁয়াজ এক ছটাক, হলুদ আধ তোলা, নুন এক তোলা, শুক্না লঙ্কা তিন চারিটা, রাঁধুনি সিকি তোলা, জল সাড়ে তিন পোয়া, তেল এক ছটাক, তেজপাতা একটা, ছোট এলাচ একটি, লঙ্গ তিনটী, দারচিনি দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—ইঁচড়ের খোলা ছাড়াইয়া বুকো ফেলিয়া কুচি কুচি করিয়া বানাও এবং ধোও। নারিকেল কুরিয়া রাখ। আধ ছটাক পেঁয়াজ, হলুদ, শুক্না লঙ্কা সব একত্র পিষিয়া রাখ। আধ পোয়া গরম জলে নারিকেল কোরা গোল এবং ছাঁকিয়া দুধ বাহির কর। ছোট এলাচ, লঙ্গ, দারচিনি পিষিয়া রাখ।

তিন পোয়া জলে ইঁচড় সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় আধ ঘণ্টা পরে সিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল।

তেল চড়াইয়া তাহাতে আগে কুঁচান পেঁয়াজ ছাড়। মিনিট চারের মধ্যে ভাজা হইয়া গেলে পেঁয়াজগুলি ছাঁকিয়া উঠাইয়া রাখ। এখন এই তেলে একটা তেজপাতা ছাড়িয়া রাঁধুনি ফোড়ন দাও। রাঁধুনির গন্ধ বাহির হইলেই বাটা মশলা (হলুদ, পেঁয়াজ প্রভৃতি) ছাড়। খুব লাল করিয়া প্রায় মিনিট সাত ধরিয়া কষিয়া তার পরে ইঁচড় ছাড়। ইঁচড় ও চার পাঁচ মিনিট নাড়িয়া তার জলটুকু মরিয়া গেলে নারিকেল দুধ ঢালিয়া দাও। আরো মিনিট আট পরে যখন এই জলটুকু সব মরিয়া যাইবে তখন নামাইবে। নামাইয়া পেষা গরমমশলা ছড়াইয়া দাও আর পেঁয়াজভাজা ইহার উপরে ছড়াইয়া দাও।

### ২৪৭। বাঁশের কোড়ের ছেঁচকী।

প্রণালী।—বাঁশের কোড়ের ছেঁচকী ঠিক ইঁচড়ের ছেঁচকীর মতই রাঁধিত হইবে।

২৪৯। নালতে ছেঁচকী।

উপকরণ।—নালতে পাতা আধছটাক, সরিষা বাঁটা আধ তোলা, নুন তিনআনি ভর।

প্রণালী।—নালতেপাতা আনিয়া বাছিয়া একবারটী জলে ধুইয়া পূর্ব্ব দিন রাত্রে ভিজাইতে দাও। পর দিন সকালে জল হইতে পাতাগুলি তুলিয়া নিংড়াইয়া লও। একটি ছুরি দিয়া পাতা-গুলি কুঁচাও, এবারে সরিষা বাঁটা ও নুন মাখিয়া খাইতে দাও।

২৫০। মোচা ছেঁচকী।

উপকরণ।—মোচা এক পোয়া, তেল আধছটাক, জল আধ সের, নুন প্রায় ছয় আনি ভর, মেতি সিকি তোলা, ঝালকাসুন্দি এক ছটাক, শুক্নালঙ্কা একটি।

প্রণালী।—মোচা আগে জলে সিদ্ধ করিতে দাও। প্রায় কুঁড়ি পঁচিশ মিনিট পরে সিদ্ধ হইলে, জল হইতে তুলিয়া নিংড়াইয়া লও।

তেল চড়াও; লঙ্কা ফোড়ন দাও, তারপরে মেতি ফোড়ন দিয়া মোচা ছাড় এবং নুন দাও। প্রায় সাত আট মিনিট ধরিয়া ভাজা ভাজা করিয়া নামাইবে এবং কাসুন্দি মাখিবে।

২৫১। বাঁধাকপির ছেঁচকী।

প্রণালী।—বাঁধাকপির ছেঁচকী ঠিক মোচার ছেঁচকীর মত করিবে। কেবল ঝালকাসুন্দির পরিবর্ত্তে সরিষা বাঁটা মাখিবে।

২৫২। ঝিঙ্গার শুকৎ।

উপকরণ।—ঝিঙ্গা আধ পোয়া, কোরা নারিকেল আধ ছটাক, সরিষা বাঁটা এক তোলা, তেল এক কাঁচ্চা, কাঁচালঙ্কা চারিটা,

আদা এক তোলা, নুন তিন[illegible]নি ভর, মেতি ও সরিষা মিশাইয়া ফোড়ন ছয়ানি ভর।

প্রণালী।—ঝিঙ্গার খোসা ছাড়াইয়া সরু সরু করিয়া বানাও। নারিকেল কুরিয়া তাহাকে আবার পিষিয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা কয়টী কুঁচাইয়া রাখ। আদার খোসা ছাড়াইয়া ছেঁচিয়া রাখ।

তেল চড়াইয়া তাহাতে মেতি ও সরিষা ফোড়ন দাও। এই-বারে তেলে, কুঁচা ঝিঙ্গাগুলি ও নুনটুকু ছাড় ; নাড়া চাড়া করিয়া ঢাকা দাও। মিনিট তিন পরে প্রায় ইহার জলটুকু মরিয়া আসিলে কাঁচালঙ্কা কুচি, সরিষা বাঁটা ও নারিকেল বাঁটাতে মিশা-ইয়া একত্র ছাড়। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া ঝিঙ্গার সহিত ভাল করিয়া মিশাইয়া দাও। মিনিট দুই পরে নামাইয়া আদার রস-টুকু দাও।

## ২৫৩। কচি মূলার ছেঁচকী।

উপকরণ।—মূলা আধ পোয়া, তেল এক কাঁচ্চা, ফোড়নের জন্য সরিষা দুই চুটকি, সরিষা বাঁটা দুয়ানি ভর, শুক্নালঙ্কা একটি, নুন দুয়ানি ভর, জল আধ পোয়া।

প্রণালী।—মূলার খোসা বাধাইয়া (মধ্যে মধ্যে খোসা রাখিয়া অল্প অল্প খোসা ছাড়ানকে "বাধাইয়া ছাড়ান" বলে।) ছাড়াও। মূলা কুঁচাইয়া, ধোও।

তেল চড়াও ; শুক্নালঙ্কা ভাঙ্গিয়া ফোড়ন দাও, তারপরে সরিষা ফোড়ন দাও। যেই চুড়বুড় করা থামিবে তখনি মূলা ছাড়িবে। মূলাগুলি মিনিট তিন চার নাড়া চাড়া করিয়া উহাতে সরিষা বাঁটা এবং জল দাও। তারপরে নুন দাও। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া দাও। জল মরিয়া গেলে নামাইয়া রাখিবে।

## ২৫৪। পাকা মূলা ছেঁচকী।

প্রণালী।—মূলা পাকা হইলে তাহাকে কুঁচাইয়া বা ছোট ডুমা কাটিয়া আগে সিদ্ধ করিয়া লইতে হইবে। তার পরে তেল চড়াইয়া তাহাতে লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন ছাড়িবে। এবং পরেই সিদ্ধ মূলাগুলি ছাড়িয়া ভাজা ভাজা করিবে। তারপরে সরিষা বাঁটা দিয়া নাড়িয়াই নামাইয়া রাখিবে।

## ২৫৫। নিম বেগুন ছেঁচকী।

উপকরণ।—নিমপাতা কুড়ি পঁচিশটা, বেগুন দুইটি, তেল দেড় কাঁচ্চা, নুন দুই চুটকি।

প্রণালী।—প্রত্যেক বেগুনটীকে ছয় টুকুরা বা আট টুকরা করিয়া বানাও। নিমপাতাগুলি ও বেগুনগুলি ধুইয়া রাখ।

তেল চড়াইয়া তাহাতে নিমপাতা ছাড়। দু তিন মিনিটের মধ্যে নিমপাতা ভাজা ভাজা হইলে তাহাতেই নুন-মাখা বেগুনগুলি ছাড়িবে। তিন চার মিনিটের মধ্যে গাঢ় লাল রং হইয়া আসিলে নামাইবে।

## ২৫৬। নিমেশিমে ছেঁচকী।

যখন ফাল্গুন মাসে প্রচুর শিম পাওয়া যায় তখন উপরোক্ত প্রকারে নিমপাতা দিয়া শিম ছেঁচকী করিলে বেশ হয়।

## চড়চড়ি।

### প্রয়োজনীয় কথা।

চড়চড়ি।—ডাল-মাখা ভাতের সহিত অথবা ঘি-মাখা ভাতের সহিত আমরা যেমন ভাজা ইত্যাদি খাইয়া থাকি, সেই প্রকার চড়চড়িও খাই। নানা প্রকার সবজি মিশাইয়া তবে একটা চড়চড়ি হয়। ইহা কচি শাক সবজিরও হয়, আবার পাকা শাক সবজিতেও বেশ হয়। চড়চড়ি পাঁচমিশালি তরকারী দিয়া প্রস্তুত হয়। এই রকম পাঁচ মিশালী তরকারী দিয়া একটা ইংরাজী রান্না আছে যাহাকে ইংরাজীতে হজ্-পজ্ বলে। আমাদের চড়চড়ির নামও এই রকম "হাবজা-গোবজা" দিলে ক্ষতি হয়না। গৃহস্থের ব্যয়ের এবং পরিশ্রমের সংক্ষেপ করিবার জন্য চড়চড়ি রাঁধা আবশ্যক। যে গৃহস্থের সংসারে খাইতে অনেকগুলি লোক আছে সেস্থলে পাঁচ রকমের তরকারী অল্প অল্প করিয়া রাঁধিতে দেওয়া অপেক্ষা মোটামুটি একটা চড়চড়ি বেশী করিয়া দিলেই চলে।

চড়চড়ি অল্প তেলে রাঁধা যায় বটে কিন্তু আবার বেশী তেল হইলে ভাল হয়। ইহা ঝাল ঝাল করিয়া রাঁধিলে তবে রুচিকর হয়।

শশ্‌শরি যেমন ভাজিভুজির মধ্যে ধরা যায় আবার উহা সেইরূপ চড়চড়ির তালিকাতেও ধরা যাইতে পারে।

সবজি।—চড়চড়িতে নানা প্রকার তরি তরকারী মিশাইয়া দেওয়া হইলেও কিন্তু তাহার মধ্যে আবার নিজের একটা পছন্দ করিয়া লইতে হইবে, কোন্ তরকারী কাহার সহিত মিল খায়।

শাক সবজি বানান।—চড়চড়ির তরকারী নানা রকমে

বানাইয়া দেওয়া হয়, ইহার একটা বিশেষ কোন নিয়ম নাই। তবে মোটামুটি রকমে শাক সবজি বানাইবার কতকটা নিয়ম বলা যাইতে পারে।

আলু প্রায়ই বড় হইলে ছয় চির কি আট চির করিয়া বানান হয়। ছোট হইলে চার চির। যখন আবার নূতন আলু উঠে তখন সেই অতি ছোট ছোট আলুগুলি খোসা সমেত হইলে আস্তই দেওয়া হয়, আর অপেক্ষাকৃত বড় হইলে চার চির বা অর্দ্ধেক করিয়া কাটা হয়। পুরান আলুর খোসা ছাড়াইতে হয়। নূতন আলুর খোসা কখনো বা চটে ঘসিয়া উঠাইয়া দিয়া থাকে বা অনেক সময়ে খোসা সমেতই রাঁধা হয়।

ঝিঙ্গার খোসা ছাড়াইয়া প্রায় বার খানা কি ষোল খানা করিয়া বানাইতে হয়।

পটোলের বাধাইয়া খোসা কাটিতে হইবে। মধ্যে মধ্যে খোসা রাখিয়া অল্প অল্প খোসা ছাড়ানকে "বাধাইয়া ছাড়ান" বলে। পটোল প্রায়ই চারখানা কি ছয়খানা করিয়া বানান হয়।

থোড়ের খোসা ছাড়াইয়া চাকা কাটিতে হইবে, আর সঙ্গে সঙ্গে ইহার যে শুঁয়া বাহির হইবে তাহা আঙ্গুলে জড়াইয়া যাইতে হইবে। তার পরে এই চাকাগুলি একত্র করিয়া চারখানা করিয়া অর্থাৎ চার ভাগে কাটিতে হইবে। যদি মোটা থোড় হয় তাহা হইলে চাকাগুলি ছয় খানা করিয়া অর্থাৎ ছয় ভাগে কাটিয়া বানাইতে হইবে। প্রায় সমস্ত চড়চড়িতেই থোড়ে নুন মাখিয়া রাখিতে হইবে। সাঁতলাইবার আগে থোড়ের জল নিংড়াইয়া লইতে হইবে। চড়চড়িতে বড় বেগুন বার বা ষোল টুকরা করিয়া ডুমা ডুমা আকারে বানান হয়।

ডাঁটা আঙ্গুলের সমান লম্বা করিয়া কাটিয়া দিতে হয়। আর

প্রত্যেক ডাঁটার আঁশ বা খোসা ছাড়াইবে। লাউ বা কুমড়া পাতা গুলি চড়চড়িতে দু তিন টুকরা করিয়া কুঁচাইয়া দিবে।

লাল বা বিলাতী কুমড়া যখন চড়চড়িতে দেওয়া যায় প্রায়ই খোসা সমেত দেওয়া হয়। তাহাতে চড়চড়ি বরং খাইতে ভাল হয়।

ভিন্ন ভিন্ন প্রকার চড়চড়ি লিখিবার সময়ে তরকারী বানাইবার প্রণালীও লিখিয়া দেওয়া যাইবে। শাক সবজি বানান হইয়া গেলে জলে ফেলিয়া ভালরূপে ধুইয়া লওয়া উচিত।

বড়ি।—চড়চড়িতে বড়ি দিলে উহার আস্বাদ আরও ভাল হয়। টোপা বা ফুল বড়ি, অরহর বড়ি, তেওড়া বড়ি, মসুর বড়ি চড়চড়িতে দেওয়া হয়। ডাল ভিজাইয়া বড়া করিয়াও চড়চড়িতে দেওয়া যায়।

মশলা।—সরিষা, হলুদ, লঙ্কা এইগুলির বাঁটনা সচরাচর লাগে, পেঁয়াজ, রসুনও অনেক সময়ে ব্যবহার করা হয়।

ফোড়ন।—পাঁচফোড়ন, তিন ফোড়ন, * শুষ্ক লঙ্কা, তেজপাতা, কাঁচা লঙ্কা, পেঁয়াজ, রসুন এইগুলি দিয়া ফোড়ন দিতে হয়। ফোড়ন দিবার সময় বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক যেন ফোড়ন একেবারে পুড়িয়া না যায়; তাহা হইলে তরকারী তিত হইয়া যাইতে পারে। ফোড়ন যেই ফটফট করিয়া থামিয়া যাইবে তখনি তরকারী সাঁতলাইবে।

ছাঁচনা।—তরকারী সিদ্ধ করিবার জন্য যে বাঁটা মশলা জলে গুলিয়া দেওয়া যায়, সেই মশলা-গোলা জলকে ছাঁচনা বলে। তরকারী বুঝিয়া ছাঁচনা দিতে হইবে। কারণ বেশী জল দিলে

* পাঁচ ফোড়ন, তিন ফোড়নের বিষয় ২০৯ পৃষ্ঠায় মটর ডালের আমলোন দেখ।

তরকারী একেবারে গলিয়া যাইতে পারে, আবার কম জল দিলে তরকারী শক্ত থাকিবে, ভাল সিদ্ধ হইবে না। কচি তরকারীতে কম জল লাগে, আর পাকা তরকারী সিদ্ধ করিতে অধিক ছাঁচনার আবশ্যক।

আঁচ।—চড়চড়ি রাঁধিবার সময় একটু জ্বাল বেশী থাকিলে হানি হয় না বরং শীঘ্র সিদ্ধ হইয়া যায়। তবে কোন কোন চড়-চড়িতে আবার মন্দা আঁচও চাহি।

ভোজন বিধি।—প্রধানতঃ ডাল ভাতে, ঘি-মাখা ভাতেই চড়-চড়ি খাইতে ভাল। তবে খিচুড়ির সহিতও চলিতে পারে। পোস্ত চড়চড়ি, ডাঙ্গা চড়চড়ি, লাউশাকের চড়চড়ি, উচ্ছে চড়চড়ি ইত্যাদি কতকগুলি চড়চড়ি পান্ত ভাতের সহিত খাইতে ভাল লাগে।

## ২৫৭। ফুলকপির চড়চড়ি।

উপকরণ।—আলু আধ পোয়া, ফুলকপি আধ পোয়া, শিম এক ছটাক, ছাড়ান কলাইশুঁটি এক ছটাক, বিটপালম বা রাঙ্গা মোথা একটা, কচি থোড় আধ পোয়া, কুমড়াবড়ি দশটা, সরিষা তেল দেড় ছটাক, কাঁচালঙ্কা তিনটা, শুক্লালঙ্কা তিনটী, তিন ফোড়ন সিকিতোলা, তেজপাতা দুইখানা, জল এক পোয়া, হলুদ সিকিতোলা (একগিরা,) সরিষা সিকি তোলা, নুন একতোলা, জল এক পোয়া।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া তাহাকে চার ভাগে বা ছয় ভাগে কাটিবে; ফুলকপি ডালে ডালে কাটিয়া লইবে; শিমের বোঁটা কাটিয়া ফেলিয়া দু তিন টুকরা করিয়া কাটিবে। বিটের খোসা ছাড়াইয়া ডুমা ডুমা করিয়া কাট। থোড় চাকা করিয়া

বানাইয়া প্রত্যেক চাকা আবার চার টুকরা করিয়া কাটিবে। সব তরকারী আলাদা আলাদা ধুইয়া রাখিবে।

হলুদ, একটি শুকালঙ্কা ও সরিষা একত্রে বাঁটিয়া রাখ।

হাঁড়িতে তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া উঠিলে বড়ি ছাড়। বড়ি লাল করিয়া কসিয়া উঠাইয়া রাখ। বড়িগুলি চার পাঁচ মিনিটের মধ্যে কসা হইবে। এইবারে দুখানি তেজপাতা, দুটি শুকালঙ্কা, আর তিনটী কাঁচালঙ্কা ছাড়। একটু পরেই শুকালঙ্কার গাঢ় লাল রং হইয়া আসিলে তিন ফোড়ন ছাড়। ফোড়নের চুড়্ চুড়্ শব্দ থামিয়া গেলে কপি ছাড়। কপিগুলি মিনিট তিন ধরিয়া কসিবার পর শিম, আলু, বিটপালম ও থোড় ছাড়িবে। মিনিট সাত ধরিয়া তরকারীগুলি ভাল রকম কসা হইয়া গেলে নুন দিবে। তারপরে এক পোয়া জলে মশলার বাঁটনা গোল এবং এই ছাঁচনা ঢালিয়া দাও; হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। মিনিট দশ পরে তরকারী উঠাইয়া দেখিবে সিদ্ধ হইয়াছে কি না। যখন তরকারী সিদ্ধ হইতে আর এক ফুট বাকী থাকিবে, তখন কলাইশুটি-গুলি ঢালিয়া দিবে। কলাইশুটি আগে হইতে দিলে তরকারী কাল হইয়া যায়। জল মরিয়া গেলে নামাইবে। ছাঁচনা দিবার পর প্রায় মিনিট পনর ধরিয়া সিদ্ধ হইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা লুচিতেও খাওয়া যায় এবং ভাতেও খাওয়া যায়।

### ২৫৮। বাঁধাকপির চড়চড়ি।

প্রণালী।—বাঁধাকপির চড়চড়িও এই রকম করিয়া রাঁধিতে হইবে, কেবল বিটপালম দিবে না। একটি আস্ত বাঁধাকপি আট খানা করিয়া কাটিবে।

### ২৫৯। পেঁয়াজ কলির চড়চড়ি।

উপকরণ।—পেঁয়াজ কলি তিন আঁটি (ওজনে এক পোয়া), আলু আটটা (ওজনে প্রায় এক পোয়া), পটোল চারিটা (ওজনে আধপোয়া), ফুলবড়ি বারটা (ওজনে এক কাঁচ্চা), সরিষা তেল আধ ছটাক, হলুদ বাঁটা আধ তোলা, সরিষা বাঁটা আধ তোলা, শুক্না লঙ্কা বাঁটা সিকি তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা, রাঁধুনি ও তিন ফোড়ন মিশাইয়া ছয়ানি ভর, জল এক পোয়া।

প্রণালী।—পেঁয়াজ-কলিগুলি এক আঙ্গুলের সমান লম্বা করিয়া কাট। মুখের শিষটুকু ফেলিয়া দিবে। আলুর খোসা ছাড়াইয়া চার ভাগে কিম্বা ছয় ভাগে কাটিয়া বানাও। এই চড়চড়িতে নূতন ছোট ছোট আলু আধখানা করিয়া কাটিয়া দিলেও বেশ হয়। নূতন পটোলের খোসা না ছাড়াইলেও চলে, পটোলগুলি চারখানা করিয়া কাট। সব তরকারী ধুইয়া রাখ।

হাঁড়িতে তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া উঠিলেই বড়িগুলি ছাড়। বড়ির রং একটু লাল্‌চে হইয়া আসিলেই হাঁড়ি নামাইয়া, খুন্তিদ্বারা বড়িগুলি নাড়িয়া নাড়িয়া উঠাইয়া রাখিবে। বড়িগুলি উঠাইয়া রাখিবার পর এই তেলেতেই প্রথমে পাঁচফোড়ন ছাড়, তার পরে তরকারীগুলি সব ছাড়। প্রায় মিনিট ছয় সাত ধরিয়া কসিয়া নুন দাও। নাড়িয়া চাড়িয়া হলুদ, সরিষা ও লঙ্কার বাটনা এক পোয়া জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। ফুটিয়া উঠিলে বড়িগুলি ও দুইটি কাঁচা লঙ্কা অর্দ্ধেক করিয়া ভাঙ্গিয়া ছাড়। মধ্যে মধ্যে দু একবার নাড়িয়া দিতে হইবে। প্রায় মিনিট ছয় সাত পরে ইহার জল মরিলে এবং সব সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে দেখিলে, নামাইয়া রাখিবে।

## ২৬০। পোস্ত চড়চড়ি।

উপকরণ।—আলু আধ পোয়া, ফুল বা টোপা বড়ি এক কাঁচ্চা, পোস্ত এক ছটাক, শুক্না লঙ্কা তিনটা, কাঁচা লঙ্কা দুইটা, হলুদ দুয়ানি ভর, তিন ফোড়ন (মৌরী, কালজীরা, মেতি) সিকি তোলা, জল দেড় ছটাক।

প্রণালী।—আলুগুলির খোসা ছাড়াইয়া ছোট ছোট ডুমা করিয়া বানাও অথবা কুচি কুচি করিতেও পার। তার পরে ধুইয়া রাখ।

পোস্তগুলি এক বাটী জলে ফেল। এইরূপ করিলে পোস্তগুলি উপরে ভাসিতে থাকিবে এবং বালি জলের নীচে পড়িয়া যাইবে। পোস্তগুলি জলের উপর হইতে ছাঁকিয়া তুলিয়া লইবে। তিন চারিবার জল বদলাইয়া ধুইবে। পোস্তগুলি এইবারে দুটি শুক্না লঙ্কার সহিত পিষিয়া ফেল।

হলুদ টুকু আলাদা বাঁটিয়া রাখ।

তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে বড়িগুলি ছাড়। দু এক মিনিটের মধ্যে বড়িগুলি লাল্‌চে হইয়া আসিলে উঠাইয়া রাখ। এই তেলে একটা লঙ্কা ফোড়ন ছাড়িয়া তারপরে তিন ফোড়ন ছাড়। ফোড়ন-ফোটা শব্দ থামিয়া গেলে আলু ছাড়িবে। প্রায় মিনিট তিন পরে যখন দেখিবে আলুর উপরে তেলের বুদ-বুদ উঠিতেছে, তখন পোস্ত-বাঁটা ছাড়িবে। ক্রমাগত খুন্তি দিয়া নাড়িয়া দিবে। প্রায় তিন চার মিনিট পরে যখন দেখিবে পোস্তর রং অনেকটা লাল হইয়া আসিয়াছে, এবং আরো যখন দেখিবে পোস্ত হইতে তেল বাহির হইতেছে, তখন হলুদ বাঁটা ও জল দিবে। এই সঙ্গে নুন ও দুইটা কাঁচা লঙ্কা আধচির করিয়া কাটিয়া ছাড়িবে। কাঁচা লঙ্কা ইচ্ছা করিলে নাও দিতে পার।

এবারে সবটা ভাল করিয়া নাড়িয়া দাও। দু এক মিনিটের মধ্যে জল টুকু মরিয়া তেল-চুকচুকে হইলে নামাইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা লুচি, ভাত দুয়েরি সঙ্গে খাওয়া চলে।

## ২৬১। সজিনাডাঁটা চড়চড়ি।

উপকরণ।—সজিনা ডাঁটা আধ পোয়া বা চার পাঁচ গাছি, আলু আধ পোয়া, ঝিঙ্গা দুইটা বা দেড় ছটাক, মটরের বড়ি আধ ছটাক, বানান থোড় এক ছটাক, তেল দেড় ছটাক, হলুদ এক গিরা (সিকি তোলা), শুক্না লঙ্কা দুইটা, কাঁচা লঙ্কা দু তিনটা, সরিষা সিকি তোলা, পাঁচ ফোড়ন সিকি তোলা, জল এক পোয়া, নুন আধ তোলা।

প্রণালী।—সজিনাডাঁটা তর্জ্জনীর সমান লম্বা করিয়া কাট এবং আঁশ ছাড়াইয়া ফেল। আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছয়খানা করিয়া বানাও। ঝিঙ্গার খোসা ছাড়াও। এক একটা ঝিঙ্গা দশ বার খানা করিয়া বানাও। থোড়ের খোলা ছাড়াইয়া চার খানা করিয়া বানাও। সব ধুইয়া রাখ।

হলুদ, একটা লঙ্কা আর সরিষাগুলি বাঁটিয়া রাখ।

কড়ায় তেল চড়াও। তেলে আগে বড়িগুলি কসিয়া উঠাও। দু এক মিনিটের মধ্যেই হইয়া যাইবে। এবারে পাঁচ ফোড়ন ও একটা শুক্নালঙ্কা ফোড়ন দাও। তরকারীগুলি ছাড়। প্রায় তিন চার মিনিট ধরিয়া কসিয়া, মশলার বাটনা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। নুন দাও। কাঁচালঙ্কা ভাঙ্গিয়া দাও। জল ফুটিলে বড়ি দিবে। মিনিট আট দশের মধ্যে সব জল মরিয়া গেলে, বেশ নাড়া চাড়া করিয়া নামাইয়া রাখিবে।

## ২৬২। বড়া চড়চড়ি।

উপকরণ।—পটোল চারিটা, আলু চারিটা, ছোট বা বড় মটরডাল এক ছটাক, থোড় আধ বিঘৎ লম্বা, মুন আধ তোলা, তেল আধ পোয়া, পাঁচ ফোড়ন সিকি তোলা, তেজপাতা দুখানা, শুক্লালঙ্কা তিনটা, জল দেড় পোয়া, হলুদ এক গিরা (সিকি তোলা)।

প্রণালী।—পটোলের বাধাইয়া খোসা ছাড়াও, এবং চারখানা করিয়া বানাও। আলুর খোসা ছাড়াইয়া বানাও। বড় আলু হইলে ছয়খানা, ছোট আলু হইলে চারখানা করিয়া বানাইবে। থোড়ের খোলা ছাড়াইয়া চাকা চাকা করিয়া বানাও, তারপরে আবার প্রতি চাকা চারখানা করিয়া কাট। সব তরকারী ধুইয়া রাখ। রাঁধিবার এক ঘণ্টা আগে ডালগুলি ভিজাইতে দিবে। তারপরে ডাল বাঁটিয়া ফেটাইয়া লও। ইহাতে কেবল একটু মুন মিশাও।

থোড়গুলিতে দুই চুটকি মুন মাখিয়া রাখ। হলুদ ও লঙ্কা দুটি পিষিয়া রাখ।

এক ছটাক তেল চড়াও। তেলে ডালের ছোট ছোট করিয়া ফুলুরি বা বড়া ছাড়। মিনিট তিন চারের মধ্যে অল্প অল্প লাল করিয়া ভাজা হইয়া যাইলে উঠাইয়া রাখিবে। ইহা বেশী লাল করিবার আবশ্যক নাই।

এখন এই তেলেতেই আলু, পটোল ও থোড় (থোড়ের জল নিংড়াইয়া ফেলিবে) ছাড়িবে। প্রায় পাঁচ মিনিট ধরিয়া খুন্তি দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া কস। যখন দেখিবে ইহার প্রায় সব জল মরিয়া গিয়াছে এবং শাঁশাঁ শব্দ হইতেছে, আর তর-

কারীর রং একটু লালাভ হইয়াছে, তখন তরকারী উঠাইয়া রাখিবে। ইহাই তরকারী কসা হইল।

কড়ায় আবার এক ছটাক তেল চড়াও। তেলে তেজপাতা ছখানা, পাঁচ ফোড়ন এবং একটা শুক্নালঙ্কা ছিঁড়িয়া ফোড়ন দাও। ফোড়নের বেশ গন্ধ বাহির হইলে তরকারী ছাড়। একবার খুন্তিদিয়া নাড়িয়া লইয়া দেড় পোয়া জলে হলুদ ও লঙ্কার বাটনা গুলিয়া ঢালিয়া দাও। নুন দাও। মিনিট পাঁচ ছয় ফুটিলে পর যখন দেখিবে আলু সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে, এবং জল ও অনেকটা মরিয়া গিয়াছে তখন বড়াগুলি ঢালিয়া দিবে। সবটা ভাল করিয়া নাড়িয়া দাও। দু এক মিনিট পরেই জল শুকাইয়া গেলেই নামাইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা লুচির সঙ্গে এবং ভাতের সঙ্গে খাওয়া চলে।

## ২৬৩। টক চড়চড়ি।

উপকরণ।—এক ফালি লাল কুমড়া (আধ পোয়া), শাদাশিম এক ছটাক, আলু তিন ছটাক, কাঁচা আম একটা, পেঁয়াজ আধ ছটাক, হলুদ বাঁটা আধ তোলা, শুক্না লঙ্কা দুইটি, কাঁচা লঙ্কা দুইটি, তিন ফোড়ন দুয়ানি ভর, তেজপাতা একখানা, জল এক পোয়া, তেল এক ছটাক, নুন প্রায় পোন তোলা।

প্রণালী।—লালকুমড়া ছোট পাশার আকারে বানাও। চড়চড়ি রাঁধিবার সময় কুমড়ার খোলা রাখিতেও পার, আবার ছাড়াইয়া ফেলিতেও পার। শিমের বোঁটা ও শিরটা ছাড়াইয়া তিন চার টুকরা করিয়া কাট। আলু চারখানা কি ছয়খানা করিয়া বানাও। পেঁয়াজ লম্বা দিকে কুচি কর। কাঁচা আম পেঁয়াজের মত কুচি কুচি করিয়া কাট।

হাঁড়িতে এক কাঁচ্চা সরিষা তেল চড়াও। তাহাতে আগে বড়িগুলি কসিয়া উঠাও। বড়িগুলি উঠাইয়া হাঁড়িতে আবার আর দেড় কাঁচ্চা তেল চড়াও এবং তাহাতে তরকারী গুলি ছাড়িয়া কস। নুন দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। মিনিট পাঁচের মধ্যে তরকারী কসা হইলে উঠাইয়া রাখ। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিলেও মিনিট পাঁচের মধ্যে দু তিন বার ঢাকা খুলিয়া নাড়িয়া দিতে হইবে। হাঁড়ি ঢাকা দিবার অভিপ্রায় এই যে কসিবার সঙ্গে সঙ্গে ভাপে তরকারী শীঘ্র সিদ্ধ হইয়া আসিবে।

হাঁড়িতে আবার আরো দেড় কাঁচ্চা তেল দিয়া একটা শুক্না লঙ্কা ও তেজপাতা ছাড়। তার পরে পাঁচফোড়ন ও পেঁয়াজ ছাড়। মিনিট পাঁচ ছয় পরে পেঁয়াজ লাল করিয়া ভাজা হইলে তরকারী ছাড়। এই সঙ্গে হলুদ ও লঙ্কা-গোলা জল দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। মিনিট সাত আট পরে জল শুকাইয়া তরকারী সিদ্ধ হইয়া গেলে নামাইয়া রাখিবে।

### ২৬৪। চাঁপানটের শাক-চড়চড়ি।

উপকরণ।—নটেশাক একপোয়া, হলুদ সিকি তোলা, পেঁয়াজ এক ছটাক, শুক্না লঙ্কা একটা, সরিষা তেল এক ছটাক, কাঁচা লঙ্কা দু তিনটী, রশুন দুই কোয়া, তিন ফোড়ন দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—নটেশাকের মোটা ডাঁটাগুলি বাদে কেবল সরু সরু ডাঁটা আর পাতাগুলি লও। ইহার পোকা ও খারাপ পাতা-গুলি বাছিয়া তিন চার বার ধুইয়া রাখিয়া দাও। শুক্না লঙ্কা, হলুদ ও পেঁয়াজ শিলে পিষিয়া রাখিয়া দাও। দু কোয়া রশুন ছেঁচিয়া রাখ।

কড়ায় তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে তিনফোড়ন

ছাড়। তারপরে রশুন ছেঁচা ছাড়িয়াই পেষা মশলা ছাড়। মশলা বেশ লাল করিয়া দু তিন মিনিট ধরিয়া কস। তার পরে শাক ছাড়। খুন্তি দিয়া শাক উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দাও। নুন এবং কাঁচা লঙ্কা ছাড়িয়া কড়া ঢাকিয়া রাখ। শাকের জলেই শাক সিদ্ধ হইবে, আর জল দিতে হইবে না। প্রায় মিনিট পাঁচ পরে এই জলটুকু মরিয়া গেলে নামাইয়া রাখিবে। এই শাক নরম নরম থাকিবে। ইহাকে আর ভাজা ভাজা করিতে হইবে না। শাক-চড়চড়ি একটু ঝাল ঝাল হইলেই মুখরোচক হয়।

ভোজন বিধি।—লুচি ও ভাত দুয়েরই সঙ্গে খাওয়া চলে।

## ২৬৫। লাউশাকের চড়চড়ি।

উপকরণ।—লাউশাক এক ছটাক, ঝিঙ্গা এক ছটাক (একটা), পটোল এক ছটাক (চারিটা), আলু আধ পোয়া (চার পাঁচটা), থোড় এক ছটাক (আধ বিঘৎ লম্বা), কুমড়া বড়ি ছয়টি (আধ ছটাক), নুন আধ তোলা, সরিষা বাঁটা পোন তোলা, হলুদ বাঁটা পোন তোলা, শুক্না লঙ্কা দুইটি (একটি বাটিবার জন্য রাখিবে, একটি ফোড়নের জন্য), জল দেড় পোয়া, তেল এক ছটাক, তেজপাতা দুখানা, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা।

প্রণালী।—লাউশাকের দুটা তিনটা ডগা কাটিয়া লও। দেড় হাত সমান লম্বা ডাঁটা লইয়া তাহা তর্জ্জনীর সমান লম্বা ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া তাহার খোসা (এঁশো) ছাড়াইয়া রাখ। আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছয়খানা করিয়া বানাও। পটোলের খোসা বাধাইয়া ছাড়াইয়া তাহা চারখানা করিয়া কাট। ঝিঙ্গারও বাধাইয়া খোসা ছাড়াইয়া বার চৌদ্দ টুকরা করিয়া কাট। থোড়ের খোলা ছাড়াইয়া চাকা চাকা কাটিয়া সেই চাকাগুলিকে আবার

চারখানা করিয়া কাট। সব তরকারীগুলি ধুইয়া রাখ। থোড়ে একটু নুন মাখিয়া রাখ।

সরিষা, হলুদ ও একটি লঙ্কা শিলে পিষিয়া রাখ।

আধ ছটাক তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে বড়িগুলি ছাড়। দু এক মিনিট কসিয়া উঠাইয়া রাখ। এইবারে ডাঁটা প্রভৃতি সব তরকারী ছাড়। নুন দাও। নাড়া চাড়া করিয়া কস। প্রায় পাঁচ ছয় মিনিট ধরিয়া কসিবার পর যখন দেখিবে ইহার জল মরিয়া গিয়াছে, তখন পেষা মশলা দেড় পোয়াটাক জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। তিন চার মিনিট পরে জল খুব ফুটিলে বড়ি দিবে। আরো মিনিট চার পরে সব জলটুকু মরিলে তরকারীগুলি নামাইয়া আলাদা একটী পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

হাঁড়ি ধুইয়া মুছিয়া তাহাতে আবার আধ ছটাক তেল চড়াও। তেলে তেজপাতা, লঙ্কা (ভাঙ্গিয়া দিবে), ও পাঁচফোড়ন ছাড়। এইবারে তরকারী (যেগুলি আলাদা পাত্রে ঢালিয়া রাখিয়াছিলে) ঢাল। দু এক মিনিট পরে রস রস ভাব চলিয়া গেলে নামাইয়া রাখ।

ভোজনবিধি।—এই রকম চড়চড়ি পান্ত ভাত, গরম ভাত দিয়া খাইতে ভাল লাগে।

## ২৬৮। কুমড়াশাকের চড়চড়ি।

প্রণালী।—কুমড়াশাকের চড়চড়িও ঠিক লাউশাকের চড়চড়ির মত করিয়া প্রস্তুত করিতে হইবে।

## ২৬৭। কুমড়া শাকের ধাঁটা চড়চড়ি।

উপকরণ।—কুমড়া শাক এক পোয়া, আলু আধ পোয়া, থোড় আধ পোয়া, ঝিঙ্গা আধ পোয়া, বেগুন আধ পোয়া, ছোলা

আধ ছটাক, সরিষা বাঁটা একতোলা, হলুদ আধ তোলা. শুক্না লঙ্কা তিন চারিটা, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, মুন এক তোলা তেল দেড় ছটাক, জল এক পোয়া।

প্রণালী।—কুমড়া শাকের ডাঁটা ও কচি কচি পাতাগুলি লও। পাকা পাতাগুলি দিও না। ডাঁটাগুলি তর্জ্জনী আঙ্গুলের সমান লম্বা করিয়া কাট। ডাঁটাগুলির খোসা ছাড়াইয়া লইবে। পাতাগুলি দু তিন খণ্ডে কুঁচাও, নিতান্ত কচি পাতা হইলে না কুঁচাইয়া দিলেও চলে। আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছয় বা আট খণ্ডে কাট। ঝিঙ্গা বার টুকরা করিয়া বানাও। বেগুণ ডুমা ডুমা করিয়া বানাও ভিজান ছোলা আনিয়া রাখ। ছোলাগুলি পূর্ব্ব হইতে ভিজাইতে দিতে হইবে, সব তরকারী ধুইয়া রাখ।

সরিষা, হলুদ ও তিনটা শুক্না লঙ্কা শিলে পিষিয়া রাখ।

এক ছটাক তেল চড়াও। তেলে সব তরকারী ছাড়িয়া কস। মিনিটপাঁচ কসা হইলে পর, বাঁটা মশলা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। মুন দাও। মিনিট পনের পরে তরকারী সিদ্ধ হইয়া গেলে একটু ঝোল ঝোল থাকিতে থাকিতেই নামাইয়া, ঢালিয়া রাখিবে।

আবার আধ ছটাক তেল চড়াইয়া, তাহাতে একটি শুক্না লঙ্কা ছিঁড়িয়া ছিঁড়িয়া ফোড়ন দাও। তার পরে পাঁচফোড়ন ছাড়িয়া সব তরকারীটা (যাহা পাত্রে ঢালিয়া রাখিয়াছিলে) ঢালিয়া দাও। মিনিট চার পরে জলটুকু মরিয়া গেলে, তরকারী ঢালিয়া ফেলিবে। ইহা খাঁটা খাঁটা চড়চড়ি হইবে।

## ২৬৮। উচ্ছা চড়চড়ি।

উপকরণ।—আলু চারিটা (আধ পোয়া), ঝিঙ্গা একটা (এক ছটাক), উচ্ছা বারটা (এক ছটাক), পটোল চারিটা (এক ছটাক),

থোড় এক বিঘৎ লম্বা (আধ পোয়া), তেল এক ছটাক, হলুদ বাঁটা সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা একটি, জল আধ পোয়া, নুন প্রায় ছয় আনি ভর, আদা আধ তোলা।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছয়খানা করিয়া কাট। ঝিঙ্গার খোসা ছাড়াইয়া বার চৌদ্দখানা করিয়া কাট। উচ্ছা-গুলিকে লম্বাদিকে চারখানা করিয়া বানাও। থোড়ের খোলা ছাড়াইয়া চাকা কাটিয়া সেই চাকা গুলিকে চারখানা করিয়া বানাও। সব তরকারী ধুইয়া রাখ। হলুদ ও লঙ্কা শিলে পিষিয়া রাখ।

হাঁড়িতে এক ছটাক তেল চড়াও, তেলের ধোঁয়া উঠিলে উচ্ছা ছাড়। মিনিট তিন ধরিয়া উচ্ছা ভাজ। উচ্ছার জল মরিয়া ভাজা ভাজা হইলে, অন্যান্য তরকারী ইহাতে ছাড়িয়া দাও। মিনিট তিন পরে এই তরকারীগুলিও কসা হইয়া আসিলে পেষা মশলা আধপোয়াটাক জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। নুন দাও। মিনিট তিনের মধ্যে জল মরিয়া গেলে, হাঁড়ি নামাইয়া উহাতে আদা ছেঁচা মাখিয়া রাখিবে।

২৬৯। উচ্ছা চড়চড়ি (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—উচ্ছা আঠারটী, ছোট আলু চৌদ্দটী, শিম সাত-খানি, তেল এক ছটাক, লঙ্কা একটি, তেজপাতা একখানি, পাঁচ-ফোড়ন দুয়ানিভর, জল সাত ছটাক, হলুদ এক গিরা (সিকি তোলা), নুন প্রায় আধতোলা।

প্রণালী।—উচ্ছাগুলি লম্বা করিয়া চার খণ্ডে কাট। আলু-গুলি চার টুকরা করিয়া কাট। শিমগুলি দু তিন টুকরা করিয়া বানাও। সব ভাল করিয়া ধুইয়া লও।

কড়ায় তেল চড়াও। তেলে একটি শুক্না লঙ্কা ও একখানি তেজপাতা ছাড়, তারপরে পাঁচফোড়ন ছাড়। ফোড়ন হইয়া আসিলে অর্থাৎ ফোড়নের শব্দ থামিয়া গেলে, তরকারীগুলি ছাড়। তরকারীগুলি নাড়িয়া চাড়িয়া বেশ ভাজা ভাজা করিয়া লও। এক্ষণে হলুদ বাটা সাত ছটাক জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। নুন দাও। প্রায় দশ পনের মিনিটের মধ্যে সব সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া গেলে পর, তবুও একটু নাড়া চাড়া করিয়া একেবারে শুক্না ভাজা ভাজা রকমের করিয়া কড়া নামাইবে।

২৭০। সজিনাশাক শশ্‌শরি।

উপকরণ।—সজিনাশাক আধ পোয়া, তেল দেড় কাঁচ্চা, নুন দুই বা তিন চুটকি, জল দেড় ছটাক, সরিষা দুয়ানি ভর, শুক্নালঙ্কা একটা, চুন একরতি।

প্রণালী।—ঝাড়শুদ্ধ টাটকা সজিনাশাক আনিয়া সজিনা-পাতাগুলি খুলিয়া লও। চুনটুকু দেড় ছটাক জলে গুলিয়া তাহাতে শাকগুলি সিদ্ধ করিতে দাও। নুন দাও। মিনিট তিনের মধ্যে সিদ্ধ হইয়া গেলে জল গালিয়া ফেল। তেল চড়াইয়া, লঙ্কা ও সরিষা ফোড়ন দিয়া শাক সাঁতলাও। চাপ চাপ হইয়া গেলে নামাইবে।

২৭১। ডেঙ্গোডাঁটার চড়চড়ি।

উপকরণ।—ডেঙ্গোডাঁটা আধ পোয়া, থোড় আধ পোয়া, ঝিঙ্গা আধ পোয়া, আলু তিন ছটাক, কাঁটালবীচি এক ছটাক, নুন দশ আনি ভর, তিন ফোড়ন দুয়ানি ভর, শুক্নালঙ্কা দুইটা, সরিষা সিকি তোলা, হলুদ সিকি তোলা, জল এক পোয়া, তেজ-পাতা একখানি।

প্রণালী।—ডাঁটাগুলি তর্জ্জনী অঙ্গুলির সমান লম্বা করিয়া বানাইয়া তাহার গায়ের খোসা উঠাইয়া ফেল। আলু চারচির করিয়া বানাও। ঝিঙ্গা ষোল টুকরা করিয়া বানাও। কাঁটাল-বীচির শাদা খোলা ছাড়াইয়া আবার লাল খোসা চাঁচিয়া ফেলিয়া অর্দ্ধেক করিয়া কাটিয়া দাও। সব ধুইয়া ফেল।

একটি শুক্নালঙ্কা, হলুদ ও সরিষা একত্র শিলে পিষিয়া রাখ।

তেল চড়াও। একখানি তেজপাতা ও লঙ্কা ফোড়ন দাও। তরকারী ছাড়। খুন্তি দিয়া ঘন ঘন নাড়িয়া দাও। নুন ছাড়। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। তরকারীর জল বাহির হইয়া মিনিট পাঁচ পরে ঐ জল আবার শুকাইয়া গেলে, এক পোয়া জলে বাটনা গুলিয়া ঢালিয়া দাও। মিনিট দশের মধ্যে সিদ্ধ হইয়া গেলে নামাইয়া রাখিবে।

## ২৭২। ভাজা চড়চড়ি।

উপকরণ।—আলু চারিটা, পটোল চারিটা, থোড় এক বিঘৎ লম্বা (আধপোয়া), মটর ডালের বড়ি কুড়িটা, জল পাঁচ ছটাক তেল পাঁচ কাঁচ্চা, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা একটা, তেজপাতা দুখানা, শুক্ হলুদ আধ গিরা (দুয়ানি-ভর), [illegible] আধ তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা।

প্রণালী।—আলু ছয় বা আটচির করিয়া বানাও। পটোল ছয় টুকরা কর। থোড় প্রথমে চাকা চাকা বানাইয়া সেই চাকা গুলিকে চার চির কর। সব ধুইয়া রাখ।

এক কাঁচ্চা তেল চড়াইয়া বড়িগুলি কসিয়া উঠাও। দু এক মিনিটের মধ্যে হইয়া যাইবে। এক পোয়া জল চড়াইয়া দাও। জল ফুটিতে থাকিলে সব তরকারী একেবারে ছাড়িবে।

মিনিট দশ বার পরে তরকারী সব জল টানিয়া লইলে নামাইবে।

এক ছটাক তেল চড়াও। তেলে পাঁচফোড়ন, লঙ্কাফোড়ন এবং দুইখানা তেজপাতা ছাড়। ফোড়নের বেশ গন্ধ বাহির হইলে তরকারী ছাড়িবে। এক ছটাক জলে হলুদ বাঁটাটুকু গুলিয়া তরকারীতে ঢালিয়া দাও। নুনটুকু দাও। এই জল মারিয়া তরকারীটাকে তেলের উপরে ভাজা ভাজা কর। নামাইয়া আদা ছেঁচা ছড়াইয়া মিশাইয়া লও। কাঁচা আমের সময় একটি কাঁচা আমের সহিত আদা ছেঁচিয়া দিলে বেশ হয়।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাত, লুচি দুয়েতেই খাওয়া চলে।

২৭৩। তেওড়া শাকের চড়চড়ি।

উপকরণ।—আলু চারিটা, তেওড়াশাক এক ছটাক, থোড় এক ছটাক, কুমড়া বড়ি চারিটা, শিম ছয়টা, সরিষা আধ তোলা, শুক্না লঙ্কা দুইটা, হলুদ সিকি তোলা, তেল এক ছটাক, জল প্রায় পাঁচ ছটাক, নুন প্রায় আধ তোলা, পাঁচফোড়ন দুয়ানিভর।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছয় টুকরা করিয়া বানাও। থোড়ের খোলা ছাড়াইয়া চাকা করিয়া বানাইয়া, প্রতি চাকা আবার চার টুকরা করিয়া বানাও। শিমগুলির বোঁটা ছাড়াইয়া দু তিন টুকরা করিয়া বানাও। শাকগুলি বাছিয়া রাখ। সব তরকারী ভাল করিয়া ধুইয়া লও।

সরিষা, লঙ্কা ও হলুদ শিলে পিষিয়া রাখ।

আধ ছটাক তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া উঠিলে বড়িগুলি কসিয়া উঠাও। বড়িগুলি উঠাইয়া বাকী তেলে শাক ছাড়া

অন্যান্য সব তরকারীগুলি কসিয়া উঠাও। মিনিট চারের ভিতর হইয়া যাইবে।

তারপরে জলে মশলা বাঁটা গুলিয়া সেই ছাঁচনা চড়াইবে। ফুটিয়া উঠিলে তবে তরকারী ছাড়িবে। নুন দিবে। তারপরে যখন বলক উঠিবে অর্থাৎ জল ফেনার মত হইয়া ফুলিয়া উঠিবে, তেওড়াশাক উপরে ছড়াইয়া দিবে। তেওড়া শাক কখন আগে ছাড়িবে না। ঠিক বলক উঠিবে অমনি আলগোছে উপরে ছড়াইয়া দিতে হইবে। দু একবার ফুটিয়া উঠিলেই নামাইয়া ঢালিয়া রাখিবে।

আবার হাঁড়িতে আধ ছটাক তেল চড়াও; লঙ্কা ও পাঁচ-ফোড়ন দিয়া, তাহাতে তরকারী ঢালিয়া সাঁতলাও। তরকারীর জলটা মরিয়া গেলে দু তিন মিনিট পরে নামাইবে।

## ২৭৪। পলতা চড়চড়ি।

উপকরণ।—পলতাশাক আধছটাক, কাঁচকলা একটা, আলু দু তিনটী, ছোট বেগুন তিনটী, মটরডালের বড়ি এক কাঁচ্চা, তেল তিন কাঁচ্চা, হলুদ সিকি তোলা, শুক্নালঙ্কা দুটি, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা, তেজপাতা একখানা, আদা আধ তোলা, জল এক পোয়া।

প্রণালী।—পলতার মোটা ডাঁটাগুলি বাদ দিয়া কচি ডাঁটা সমেত পাতাগুলি লও। কাঁচকলার খোসা ছাড়াইয়া ছোট ডুমা করিয়া বানাও। আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছোট ছোট ডুমা করিয়া কাট। বেগুনও ছোট ছোট ডুমা করিয়া বানাইয়া রাখ। সব ধুইয়া রাখ। পলতাগুলি আগে হইতে ধুইয়া নুন মাখিয়া রাখিবে, তারপরে রাঁধিবার আগে নিংড়াইয়া ইহার রস খানিকটা

বাহির করিয়া ফেলিবে। হলুদ ও লঙ্কা শিলে পিষিয়া রাখ। আদাটুকু আলাদা বাঁটিয়া রাখ।

দেড়কাঁচ্চা তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া উঠিলে বড়িগুলি দু তিন মিনিট অল্প লাল করিয়া সাঁতলাইয়া, পলতা ছাড়। পলতা দু তিন মিনিটে যখন বেশ ভাজা ভাজা হইয়া আসিবে তখন, উঠাইয়া বেগুন ছাড়া অন্য সব তরকারীগুলি ছাড়। প্রায় চার পাঁচ মিনিট ধরিয়া সাঁতলাইয়া হলুদ ও লঙ্কা বাটা ছাড়। খুন্তি দিয়া তিন চার বার নাড়িয়া পলতা ও বেগুন দাও। আবার নাড়। এবারে এক পোয়া জল ও নুনটুকু দাও। চার পাঁচবার ফুটিলে বড়ি দিবে। তরকারী সিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া গেলে (প্রায় সাত আট মিনিট পরে) নামাইবে।

আবার দেড় কাঁচ্চা তেল চড়াও। তেলে তেজপাতা ও পাঁচ ফোড়ন ছাড়। সমস্ত তরকারীটা সাঁতলাও। নাড়াচাড়া করিয়া একটু পরেই নামাইয়া আদাবাঁটাটুকু মাখিয়া লইবে।

### ২৭৫। নটেশাকের গোড়ার চড়চড়ি।

উপকরণ।—নটেশাক একছটাক, আলু আধ পোয়া, বেগুন এক ছটাক, মূলা এক ছটাক, থোড় আধ পোয়া, সরিষা এক তোলা, হলুদ আধ তোলা, লঙ্কা দু তিনটি, নুন আধ তোলা, তেল এক ছটাক, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, মটরডালের বড়ি এক কাঁচ্চা, জল আধ সের, তেজপাতা একখানা।

প্রণালী।—নটেশাকের পাতা সমেত ডাঁটাগুলি ছোট ছোট (প্রায় দেড় ইঞ্চি লম্বা) করিয়া কাট। ইহার শাদা গোড়াগুলি চাঁচিয়া চিরিয়া দাও। আলু আট টুকরা করিয়া কাট। বেগুন ছোট ডুমা করিয়া কাট। মূলার আর খোসা ছাড়াইবার আবশ্যক

নাই, টুকরা করিয়া কাটিয়া যাও। থোড়টাকে পাতলা চাকা চাকা কাটিয়া সেই গুলিকে আবার চার টুকরায় কাটিয়া নুন মাখিয়া রাখ। সব তরকারীগুলি ধুইয়া রাখ।

সরিষা, হলুদ ও লঙ্কা শিলে পিষিয়া রাখ।

আধ ছটাক তেল চড়াও। বড়িগুলি তেলে লাল করিয়া ভাজিয়া উঠাইয়া রাখ, তার পরে সব তরকারীগুলি ঐ তেলে ছাড়িয়া সাঁতলাও। প্রায় পাঁচ মিনিট কাল পরে আধ সের জলে মশলাবাটা গুলিয়া ঢালিয়া দাও এবং নুন দাও। ফুটিতে আরম্ভ করিলে বড়ি ছাড়িবে। প্রায় দশ মিনিট সিদ্ধ হইলে পর দেখিবে আলু ইত্যাদি সব সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে, তখন জল থাকিলেও তরকারী নামাইয়া আর একটি পাত্রে ঢালিবে।

আবার আধ ছটাক তেল চড়াও; তেজপাতা ও তিন ফোড়ন এবং শুক্নালঙ্কা ছাড়। তরকারী ঢালিয়া দাও। মিনিট দুই ফুটিলে পর নামাইবে। একটু ঝোল ঝোল থাকিবে।

## ২৭৬। পালমশাকের চড়চড়ি।

উপকরণ।—পালমশাকের শিষশুদ্ধ গোড়া দুই গাছি, আলু ছয়টী, ঝিঙ্গা একটি, মূলা দুইটি, কুমড়াবড়ি আটটা, সরিষা তেল এক ছটাক, সরিষা বাঁটা দেড় তোলা, হলুদ বাঁটা আধ তোলা, পাটনাই শুক্নালঙ্কা তিনটী, জল আধসের, নুন প্রায় দশআনি ভর, তিন ফোড়ন সিকি তোলা, তেজপাতা একটি।

প্রণালী।—পালমের গোড়া আনিয়া রাখ। এক এক আঙ্গুল সমান লম্বা করিয়া ডাঁটাগুলি কাটিয়া লইবে, শিষও লইবে, এবং গোড়াগুলির গা চাঁচিয়া চিরিয়া চিরিয়া রাখিবে। আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছয় বা আট টুকরা করিয়া কাট। ঝিঙ্গার

খোসা ছাড়াইয়া চৌদ্দ পনের টুকরা কর। মূলাও এই রকমে কাটিতে হইবে। সবগুলি ধুইয়া রাখ।

হলুদ, সরিষা ও দুটি শুকালঙ্কা পিষিয়া রাখ।

আধ ছটাক তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া উঠিলে বড়িগুলি লাল করিয়া ভাজিয়া উঠাইয়া রাখ। তারপরে সব তরকারী ছাড়। প্রায় মিনিট পাঁচ ছয় সাঁতলাইয়া মশলা বাঁটনা আধসের জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। যখন জল ফুটিতেছে দেখিবে তখন বড়ি ছাড়িবে। মিনিট দশ বার পরে যখন দেখিবে তরকারীগুলি সব সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে তখন ঝোল শুদ্ধ নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিবে।

আবার আধ ছটাক তেল চড়াইয়া তাহাতে তেজপাতা, একটি শুকালঙ্কা (আধখানা করিয়া ছিঁড়িয়া) ও তিন ফোড়ন ছাড়। ফোড়নের গন্ধ বাহির হইলে তরকারী ঢালিয়া দাও। মিনিট দুই পরে একটু ঝোল ঝোল থাকিতে থাকিতেই নামাইবে।

## ২৭৭। গিমেশাকের শশ্‌শরি।

উপকরণ।—গিমেশাক আধ পোয়া, বেগুন এক ছটাক, তেল আধ ছটাক, নুন সিকি তোলা, পাঁচফোড়ন দুয়ানি ভর, শুকালঙ্কা একটি।

প্রণালী।—গিমেশাকগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ। ছোট ডুমা ডুমা করিয়া বেগুন বানাইয়া ধুইয়া রাখ।

এক কাঁচ্চা তেল চড়াইয়া তাহাতে বেগুনগুলি ছাড়। একটু নুন দাও। প্রায় তিন চার মিনিট ভাজিয়া উঠাইয়া রাখ। আবার এক কাঁচ্চা তেল চড়াইয়া তাহাতে শুকালঙ্কা ছিঁড়িয়া ছিঁড়িয়া ফোড়ন দাও; পাঁচফোড়ন ছাড় এবং শাক ও ছাড়।

শাকে নুনটুকু দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিবে। প্রায় মিনিট পাঁচ পরে ইহার জল মরিয়া গেলে বেগুনগুলি ঢালিয়া খুন্তি বা হাতার দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। জল একেবারে শুকাইয়া গেলে নামাইবে। ইহা কাদা কাদা হইবে।

২৭৮। হিঞ্চাশাকের চড়চড়ি।

উপকরণ।—হিঞ্চা এক ছটাক, বেগুন দেড় ছটাক, আলু আধ পোয়া, ঝিঙ্গা একটা, তেল এক ছটাক, নুন ছয় আনি ভর, হলুদ বাঁটা আধ তোলা (দুগিরা), সরিষা বাঁটা এক তোলা, জীরামরিচ বাঁটা আধ তোলা, শুক্নালঙ্কা দুটি, কাঁচালঙ্কা দুটি, তিন ফোড়ন দুয়ানি ভর, মটর বড়ি আধ ছটাক, তেজপাতা একটি, আদা এক তোলা, জল দেড় পোয়া।

প্রণালী।—হিঞ্চাশাকের ডাঁটাগুলি এক আঙ্গুল সমান লম্বা করিয়া কাটিয়া লও, তাহারি সঙ্গে যা দু একটা পাতা থাকিবে লইবে। বেশী পাতা লইবার আবশ্যক নাই। বেগুন ডুমা ডুমা করিয়া কাট। আলুর খোসা ছাড়াইয়া ডুমা করিয়া বানাও। ঝিঙ্গার খোসা ছাড়াইয়া বার চৌদ্দ খণ্ড করিয়া বানাও। সব তরকারীগুলি ধুইয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা চিরিয়া রাখ। হলুদ, সরিষা, জীরামরিচ ও একটি শুক্নালঙ্কা শিলে পিষিয়া রাখ। আদা আলাদা বাঁটিয়া রাখ।

আধ পোয়াটাক জল দিয়া হিঞ্চা সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ মিনিট পাঁচ ছয় ধরিয়া ভাপে সিদ্ধ হইলে, নামাইয়া জল ঝরাইয়া রাখ।

তেল চড়াইয়া তাহাতে বড়িগুলি ভাজিয়া উঠাও। তেজপাতা ও শুক্নালঙ্কা ফোড়ন ছাড়। তারপরে তিনফোড়ন ছাড়। তিন

ফোড়ন ছাড়িয়া মশলার বাঁটনা ছাড় এবং কসিতে থাক। প্রায় মিনিট তিন পরে মশলার জল মরিয়া গিয়া তেলের বুদবুদ উঠিতে থাকিলে, শাক সমেত সব তরকারী ছাড়। তিন চার মিনিট ধরিয়া তরকারী কসা হইলে পর, যখন দেখিবে তরকারীতে মশলা বেশ মাখিয়া গিয়াছে, তখন দেড়পোয়া জল দিয়া নুন দিবে। প্রায় মিনিটদশ পরে জল মরিয়া গেলে নামাইয়া, আদাবাঁটাটুকু মাখিয়া লইবে।

## ২১৯। পুঁইশাকের চড়চড়ি।

উপকরণ।—পুঁইশাকের ডাঁটা প্রায় দুই হাত লম্বা, আলু আধ পোয়া, থোড় আধ পোয়া, মূলা বড় হইলে আধখানা ছোট হইলে দুইটী, বড় বেগুন একটি, লাল কুমড়া এক ছটাক, ফুলবড়ি সাত আটটা, নুন প্রায় এক তোলা, সরিষা আধ তোলা, তিনটী শুক্না লঙ্কা, আদা আধ গিরা, পেঁয়াজ এক ছটাক, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, তেজপাতা দুইখানা, তেল দেড় ছটাক, জল পাঁচ ছটাক, রসুন দু তিন কোয়া।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া প্রত্যেকটীকে ছয় বা আট খণ্ডে কাট। থোড়ের খোসা ছাড়াইয়া চাকা কাটিয়া আবার প্রত্যেক চাকাকে চার খণ্ডে কাট। কুমড়া ডুমা করিয়া বানাও। ডাঁটা এক এক আঙ্গুল সমান লম্বা করিয়া বানাইয়া প্রত্যেক-টার আঁশ ছাড়াও। দু চারটে কচি কচি পুঁইপাতাও দিও। সব ধুইয়া রাখ।

সরিষা, হলুদ, দুটি শুক্নালঙ্কা, আদাও তিন কাঁচ্চা পেঁয়াজ শিলে পিষিয়া রাখ।

এক কাঁচ্চা পেঁয়াজ কুঁচাইয়া রাখ।

পাঁচ কাঁচ্চাটাক্ তেল চড়াও। তেলে পেঁয়াজ ছাড়। তিন চার মিনিট ধরিয়া পেঁয়াজ ভাজিয়া আধ-ভাজা রকম হইয়া আসিলে পেষা মশলা সমস্তটুকু ছাড়। প্রায় পাঁচ ছয় মিনিট ধরিয়া কস। হাঁড়ির গায়ে মশলা লাগিয়া যাইতেছে দেখিলে, একটু একটু জলের ছিটা দিবে এবং খুন্তি দিয়া নাড়িয়া কসিতে থাকিবে। প্রায় পাঁচ ছয় মিনিট পরে মশলার গাঢ় তামাটে রং হইয়া আসিলে বেগুন ছাড়া অন্য সব তরকারীগুলি ইহাতে ছাড়িবে। নুনটুকু দিবে। তিন চার মিনিট ধরিয়া তরকারী কসিয়া তারপরে জল দিবে। জল ফুটিয়া উঠিলে বেগুন দিবে। প্রায় মিনিট দশ পরে তরকারী সিদ্ধ হইয়া গেলে এবং জলও মরিয়া আসিলে নামাইবে।

আবার এক কাঁচ্চা তেল চড়াইয়া তাহাতে তেজপাতা ও শুক্নালঙ্কা ছিঁড়িয়া ফোড়ন দাও। তারপরে পাঁচফোড়ন ছাড়িয়া রসুন ছেঁচা ছাড় এবং সিদ্ধ তরকারীটা ঢালিয়া সাঁতলাও। দু তিনবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া ফেল।

## ২৭৯। পুঁইশাকের ঘাঁটা চড়চড়ি।

প্রণালী।—ইহা ঠিক কুমড়া শাকের ঘাঁটা চড়চড়ির মত রাঁধিতে হইবে। *

## ২৮০। বরবটীর চড়চড়ি।

উপকরণ।—বরবটী দেড় ছটাক, থোড় আধ ছটাক, আলু আধ পোয়া, ঝিঙ্গা আধ পোয়া, পটোল এক ছটাক, সরিষা আধ তোলা (সরিষা বাটা এক তোলা), হলুদ সিকি তোলা বা এক গিরা, শুক্নালঙ্কা দুইটী, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, তেজপাতা

* ২৯৬ পৃষ্ঠায় কুমড়াশাকের ঘাঁটাচড়চড়ি দেখ।

একখানা, জল এক পোয়া, তেল দেড় ছটাক, কুমড়া বড়ি আধ ছটাক।

প্রণালী।—বরবটী এক এক আঙ্গুলের সমান লম্বা করিয়া কাট। থোড়ের চাকা কাটিয়া প্রতি চাকা আবার চারটুকরা করিয়া কাটিয়া, সেই গুলিতে একটু নুন মাখিয়া রাখ। আলুর খোসা ছাড়াইয়া প্রত্যেকটী ছয় বা আট ভাগে কাট। ঝিঙ্গা পনের ষোল টুকরায় কাট। পটোল চার টুকরা করিয়া কাট। সব ধুইয়া রাখ।

হলুদ, সরিষা, ও দেড়টা লঙ্কা শিলে পিষিয়া রাখ।

তেল চড়াও। প্রথমে তাহাতে বড়িগুলি কসিয়া উঠাও। তারপরে তেজপাতা, আধখানা লঙ্কা এবং পাঁচফোড়ন দাও। সব তরকারী ছাড়। নুন দাও। প্রায় মিনিট চার পাঁচ কসা হইলে পর বাঁটা মশলা ছাড়। মিনিট দুই নাড়িয়া চাড়িয়া জল ঢালিয়া দাও। জল ফুটিয়া উঠিলে বড়ি ছাড়িবে। প্রায় আট দশ মিনিট পরে সব সিদ্ধ হইয়া গেলে এবং জল মরিয়া গেলে নামাইবে।

## ২৮১। নিরামিষ বাটী চড়চড়ি।

উপকরণ।—আলু চারিটা, পটোল দুইটা, কচি থোড় আধ বিঘৎ লম্বা, ভিজা ছোলা আধ ছটাক, যে কোন শাকের কচি পাতা সমেত কচি ডাঁটা ছয় সাতটা, কাঁটালবিচি চার পাঁচটা, তেল এক ছটাক, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, কাঁচা লঙ্কা দুইটী, তেজ-পাতা দুখানা, নুন সিকি তোলা, জল তিন ছটাক, সরিষা বাঁটা আধ তোলা, হলুদ বাঁটা সিকি তোলা, একটি শুকালঙ্কা বাঁটা।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া ছোট ছোট ডুমা ডুমা বানাইবে। পটোল ছোট ছোট করিয়া কাটিবে। শাকের ডাঁটা

ছোট ছোট করিয়া কাটিবে। কচি পাতাগুলি লইবে। সব ধুইয়া রাখিবে।

কাঁচালঙ্কা কুঁচাইয়া রাখ।

একটি পিতলের বা কলাইকরা বাটীতে তেল চড়াও। দু তিন মিনিট পরে তেল পাকিয়া আসিলে পাঁচফোড়ন ছাড়িবে। পরে কাঁচালঙ্কা কুচি আর তেজপাতা ছাড়। এইবারে ছোলা প্রভৃতি সমেত সমস্ত তরকারীগুলি তেলে ফেল। নুন দাও। প্রায় মিনিট চার পাঁচ তরকারী নাড়া চাড়া করিয়া সাঁতলাও। ইহাতেই তরকারী এক রকম সিদ্ধ হইয়া যাইবে। তারপরে তিন ছটাক জলে সরিষা বাঁটা, হলুদ বাঁটা, এবং লঙ্কা বাঁটা গুলিয়া ঢালিয়া দাও। মিনিট চার পাঁচ পরে জলটুকু মরিয়া গেলে এবং তরকারী তেলের উপরে ফুটিতে থাকিলে নামাইবে।

ইহা কাঠের কয়লার আগুণে রাঁধিতে হইবে।

ভোজন বিধি।—এই চড়চড়ি ভাত এবং লুচি দুয়েরই সঙ্গে খাওয়া চলে। ইহা গরম গরম খাইতে বেশী ভাল লাগিবে।

## ২৮২। কল্মিশাক শশশরি।

উপকরণ।—কল্মিশাক এক পোয়া, তেল আধ ছটাক, নুন প্রায় আধ তোলা, শুক্নালঙ্কা একটা, কাঁচালঙ্কা তিন চারিটী, সরিষা দুয়ানি ভর, রসুন দুই কোয়া অথবা হিং দুই রতি।

প্রণালী।—কল্মিশাকগুলি ডাঁটাসুদ্ধ কুঁচাও। ভাল করিয়া ধোও।

তেল চড়াও। তেলে শুক্নালঙ্কা ছিঁড়িয়া ছিঁড়িয়া ফোড়ন দাও, তার পরে সরিষা ফোড়ন দাও। রসুন (রসুন হইলে ছেঁচিয়া ফোড়ন দিবে) অথবা হিং (হিং হইলে আস্ত ডেলা ছাড়িবে) ফোড়ন

দিয়া শাক ছাড়, নুন দিয়া হাঁড়ি ঢাকা দাও। তার পরে দু একবার হাঁড়ি খুলিয়া নাড়িয়া দিবে। মিনিট চার পাঁচ পরে জল মরিয়া গেলে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাও।

যে কোন শাকের এই প্রকারে শশশরি করিতে পারা যায়।

# পঞ্চম অধ্যায়।

## ঘণ্ট।

### প্রয়োজনীয় কথা।

ঘণ্ট।—আমাদের বাঙ্গলা খাবারে চড়চড়ির পরে ঘণ্ট দিয়া থালা সাজাইতে হয়। ঘণ্ট রান্নাটা থক্থকে রকমের হইয়া থাকে। ঘণ্ট পাকা সবজি অপেক্ষা কচি সবজিরই ভাল হয়। আলু, পটোল, কপি প্রভৃতি তরকারীর এবং নানাবিধ শাকের সচরাচর ঘণ্ট হইয়া থাকে। বড়ি, নারিকেল কোরা, ভিজা ছোলা এইগুলি ঘণ্টে প্রায়ই ব্যবহৃত হয়। ঘণ্ট তেল অপেক্ষা ঘিয়েতেই ভাল হয়।

সবজি বানান।—ঘণ্টের জন্য যাহা কিছু শাক সবজি লইবে, প্রায় কুচি কুচি করিয়া বানাইতে হইবে। দু একটা ঘণ্টতে আবার ছোট ছোট ডুমা আকারে তরকারী বানাইয়া দেওয়া হয়।

মশলা।—প্রায় সকল ঘণ্টের জন্যই ধনে বাঁটা, ও জীরা মরিচবাঁটা আবশ্যক। কোন কোন ঘণ্টে ইহা ছাড়া শুক্না লঙ্কা বাঁটা, হলুদ বাঁটা, তিল বাঁটাও দেওয়া যায়। গরম মশলা বাঁটাও কোন কোন ঘণ্টে দিতে হয়।

বাদাম, কিসমিস, গরম মশলা, দুধ চিনি এগুলিও ঘণ্টের উপকরণ।

ফোড়ন।—জীরা, হিং, তেজপাতা, কাঁচা লঙ্কা এইগুলি ঘণ্টের ফোড়ন রূপে ব্যবহৃত হয়। দু একটা ঘণ্টে রাঁধুনিও লাগে।

রাঁধিবার প্রণালী।—ঘণ্টের তরকারী প্রায়ই সিদ্ধ করিয়া জল

গালিয়া ফেলা হয়। তার পরে সিদ্ধ তরকারীতে বাঁটা মশলা, দুধ, চিনি, নুন সব একত্রে মাখিয়া লওয়া হয়; এইবারে ঘিয়ে ফোড়ন দিয়া তরকারীটা তাহাতে সাঁতলাইয়া ফেলিতে হইবে। কোন কোন ঘণ্টে আবার আগে ফোড়ন দিয়া শেষে ছাঁচনা দেওয়া যায়। অর্থাৎ দু তিন বার হাঁড়ি হইতে ঢালা ঢালি না করিয়া একেবারেই করা হয়।

ভোজন বিধি।—ডাল মাখা ভাতে বা ঘি-মাখা ভাতে ঘণ্ট খাইতে পার। অমনি ঘণ্টের সহিত ভাত মাখিয়া তাহাতে আবার একটু নেবুর রস মাখিয়া খাইলেও বেশ লাগে।

## ২৮৩। কাঁচা কলাইশুটির ঘণ্ট।

উপকরণ।—কচি কলাইশুটি আধ পোয়া, আলু আধ পোয়া, ধনে বাঁটা এক তোলা, দুইটি শুক্না লঙ্কা বাঁটা, হলুদ বাঁটা এক তোলা, জল এক পোয়া, নুন আধ তোলা, হিং চার রতি, জীরা দুয়ানি ভর, তেজপাতা এক খানা, ঘি এক ছটাক, ছোটএলাচ একটা, লঙ্গ চারিটা, দারচিনি সিকি তোলা।

প্রণালী।—নূতন কলাইশুটি উঠিলে আনিয়া ছাড়াইবে। ছাড়ান কলাইশুটি ওজন করিয়া আধ পোয়া লইবে। যতটা কলাইশুটি লইবে তত পরিমাণে আলুও ওজন করিয়া লইবে। আলুর খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি কর। ধনে বাঁটা, হলুদ বাঁটা এবং লঙ্কা বাঁটা এক পোয়া জলে গুলিয়া ছাঁকিয়া রাখ। জলে গোলা মশলাকে ছাঁচনা বলে। গরম মশলা (লঙ্গ, দারচিনি ও এলাচ) কুটিয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে আধ ছটাক ঘি চড়াও। ঘিয়ে আলুগুলি ভাজিয়া কস। আলুগুলি মিনিট তিনের পর আধ কসা হইলে

কলাইশুটি ছাড়িবে। মিনিট তিন পরে কলাইশুটিগুলি ফুটফুট করিয়া ফুটিতে আরম্ভ করিলে নামাইবে। এগুলি সব একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে ছাঁকা ছাঁচনা ঢালিয়া তাহাতে নুনটুকু দিয়া উনানে চড়াইয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। জল ফুটিয়া উঠিলে কসা তরকারী (আলু ও কলাইশুটি) ছাড়। তরকারী ফুটিতে থাকিলে, দুধে চিনি ও জীরা মরিচ বাঁটা গুলিয়া ঢালিয়া দাও। গাঢ় হইলে প্রায় মিনিট পাঁচ পরে নামাইবে। একটি বাটীতে ঢালিয়া রাখ।

এবারে আবার আধ ছটাক ঘি চড়াও। ঘিয়ে তেজপাতা ছাড়, হিংটুকু ও জীরা ফোড়ন ছাড়। জীরার ফুট ফুট আওয়াজ থামিলেই রাঁধা তরকারী (যেটা বাটীতে ঢালিয়া রাখা হইয়াছিল) ঢাল। এক মিনিট দেড় মিনিট যাইতে না যাইতে দু তিন বার শাঁ শাঁ করিয়া উঠিলেই নামাইয়া গরম মশলার গুঁড়া ছড়াইয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে।

ভোজনবিধি।—ইহা ভাত লুচি দুয়েতেই খাওয়া যায়।

## ২৮৪। ঘণ্ট ভোগ।

উপকরণ।—ওলকপি এক পোয়া, ঘি এক ছটাক, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, আদা এক তোলা, তেজপাতা দুইখানা, হলুদ বাঁটা সিকি তোলা, সির্কা এক ছটাক বা বড় দুইটি নেবুর রস, জায়ফল সিকি খানা, ছোটএলাচ দুটি, ছাড়ান কলাইশুটি এক ছটাক, নুন প্রায় বার আনি ভর, জল এক সের।

প্রণালী।—ওলকপির খোলা ছাড়াইয়া ডুমা ডুমা আকারে বানাও; ধুইয়া ছেঁচ। অল্প করিয়া নিংড়াইয়া ইহার জল বাহির

করিয়া ফেল। কাঁচা লঙ্কা আর আদা কুঁচাইয়া রাখ। কলাইশুটি ছাড়াইয়া রাখ।

জায়ফল আর ছোট এলাচ কুটিয়া রাখ।

হাঁড়ি চড়াও; হাঁড়িতে ঘি ঢালিয়া তেজপাতা ছাড়, কাঁচা লঙ্কা কুচি এবং আদা কুচি ছাড়িবে। এগুলি অল্প অল্প কুঁচকাইয়া আসিলে ছেঁচা ওলকপিগুলি ছাড়। মিনিট চার নাড়া চাড়া করিয়া হলুদ বাঁটা ছাড়। তারপরে আধসের জল ঢালিয়া, হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। প্রায় মিনিট পনর পরে জল মরিয়া আসিলে কলাইশুটিগুলি ছাড়। দু একবার নাড়িয়া নেবুর রস বা সির্কা দাও; এই সময়ে নুন দাও। তিন চার মিনিট পরে যখন জল মরিয়া থকথকে হইবে, নামাইয়া জায়ফল আর ছোট এলাচ গুঁড়া ছড়াইয়া ঢাকিয়া রাখ।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাত এবং লুচি দুয়েরই সঙ্গে খাওয়া যায়।

## ২৮৫। শাদাশিদে বাঁধাকপির ঘণ্ট।

উপকরণ।—একটি ছোট বাঁধাকপি, আলু দশটি, আধ পোয়া কলাইশুটি (ছাড়ান হইলে এক ছটাক,) ঘি এক ছটাক, তেজপাতা একখানা, শুক্না লঙ্কা একটি, দারচিনি সিকি তোলা, ছোট এলাচ একটি, লঙ্গ চারিটী, হলুদ সিকি তোলা, ধনে সিকি তোলা, জীরামরিচ সিকি তোলা, জল প্রায় এক সের, নুন আধ তোলা, কাঁচালঙ্কা ছয়টি।

প্রণালী।—বাঁধাকপি ও আলুগুলি কুচি কুচি করিয়া বানাও। সব ধুইয়া রাখ। কাঁচালঙ্কাগুলি কুঁচাও।

ধনে, জীরা মরিচ, শুক্নালঙ্কা ও হলুদ পিষিয়া রাখ।

বাঁধাকপি আধ সের জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও।

পনের কি কুড়ি মিনিট পরে সিদ্ধ হইয়া গেলে (নূতন কপি শীঘ্র সিদ্ধ হয়), নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল।

হাঁড়িতে ঘি চড়াও। ঘিয়ে তেজপাতা ও গরম মশলাগুলি (দারচিনি, লঙ্গ ও এলাচ) ছাড়। দু তিন মিনিট পরে ঘিয়ের দাগ দেওয়া হইলে আলু আর কপি ছাড়। মিনিট পাঁচ ধরিয়া বেশ ভাল করিয়া কস। তারপরে বাঁটা মশলা প্রায় সাত ছটাক জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। নুন দাও। ফুটিতে আরম্ভ হইলে কাঁচা-লঙ্কাগুলি কুঁচাইয়া দাও। মিনিট দশ পরে আলু, কপি বেশ সিদ্ধ হইয়া গেলে এবং ইহার জল মরিয়া বেশ রস-রস থাকিলে নামাইয়া ফেলিবে।

## ২৮৬। বাঁধাকপির ঘণ্ট (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—ছোট বাঁধাকপি একটি, দশটি আলু, ছাড়ান কলাইশুটি এক ছটাক, তেল আধ পোয়া, ঘি আধ ছটাক, জল দেড় পোয়া, ধনে বাঁটা দেড় তোলা, শুক্নালঙ্কা দু তিনটী, দুধ এক ছটাক, চিনি আধ তোলা, নুন আধ তোলা, জীরা মরিচ বাঁটা সিকি তোলা, হিং তিন রত্তি, জীরা দুয়ানি ভর, তেজপাতা একখানা, ছোটএলাচ দুইটি, লঙ্গ তিনটি, দারচিনি দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—কপিটা খুব ছোট ছোট করিয়া বানাও। আলু-গুলির খোসা ছাড়াইয়া ছোকার আলুর ন্যায় ছোট ডুমা ডুমা করিয়া বানাও। হলুদ, ধনে, একটি শুক্নালঙ্কা, জীরা মরিচ সব আলাদা আলাদা করিয়া পিষিয়া রাখ। গরম মশলাগুলিও (ছোট এলাচ, দারচিনি ও লঙ্গ) পিষিয়া আলাদা রাখ। হিংটুকু আধ-কাঁচ্চাটাক জলে ভিজাইয়া রাখিবে।

একটি হাঁড়িতে আধ পোয়া তেল চড়াও। তেল গরম হইলে

কপি ও আলু ছাড়। কসিতে কসিতে যখন দেখিবে দু একটা কপির পাতাতে একটু লাল্‌চে দাগ লাগিতেছে, তখন কলাইশুটি দিবে। চার পাঁচ বার নাড়িয়া, ধনে, হলুদ, ও লঙ্কাবাঁটা দেড় পোয়া জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। জল মিনিট দশ ফুটিলে নুন দিবে। তারপরে যখন দেখিবে আলু ও কপি সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন, দুধে, চিনি ও জীরামরিচ বাঁটা গুলিয়া ঢালিয়া দাও। দু তিন বার ফুটিলে নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া ফেল।

আবার হাঁড়ি ধুইয়া চড়াও। আধ ছটাক ঘি ঢালিয়া দাও ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে তেজপাতা ছাড়িবে, জীরা ফোড়ন দিবে। জীরা চুড় চুড় করিয়া উঠিলেই ভিজান হিংটুকু গুলিয়া ছাড়িবে। এইবারে তরকারী (যাহা পূর্ব্বে একটী পাত্রে ঢালিয়া রাখা হইয়াছে) ঢালিয়া সাঁতলাইবে। প্রায় মিনিট তিন চার ফুটিলে অর্থাৎ পাঁচ সাত বার ফুটিলে পর যে জলটুকু থাকিবে, তাহা মরিয়া যাইবে। নামাইয়া গরম মশলা বাঁটা এক কাঁচ্চা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে, এবং সব তরকারীটা একবার মিশাইয়া লইবে।

### ২৮৭। ফুলকপির ঘণ্ট।

উপকরণ।—ফুলকপি একটা, বড় আলু চারিটা, ছাড়ান কলাইশুটি এক ছটাক, ঘি তিন ছটাক, ছোটএলাচ দুইটা, লঙ্গ তিনটা, দারচিনি সিকি তোলা, ধনে বাঁটা এক তোলা, হলুদ আধ তোলা, শুক্নালঙ্কা দুটি, দই আধ পোয়া, জল এক পোয়া, ডেলাক্ষীর এক কাঁচ্চা, চিনি এক তোলা, তেজপাতা একখানা। প্রায় পোন তোলা নুন।

প্রণালী।—ফুলকপি কুঁচাইয়া লও। আলু ছোকার আলুর মত ছোট ছোট ডুমা আকারে বানাও। ধুইয়া রাখ।

এক ছটাক ঘি চড়াও। ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে আগে কপি ছাড়িয়া তারপরে মিনিট তিন নাড়িয়া আলু ছাড়। চার পাঁচ মিনিট নাড়িয়া যখন দেখিবে আলুগুলি অনেকটা কসা হইয়া আসিয়াছে তখন, কলাইশুটি ঢালিয়া দাও। মিনিট দুই নাড়িয়া নামাও এবং একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

আধ পোয়া ঘি চড়াও। ঘিয়ে একটি তেজপাতা ছাড়, গরম মশলা * (ছোট এলাচের মুখ খুলিয়া দিবে) ছাড়। ঘিয়ের দাগ দেওয়া হইলে ধনে বাঁটা, হলুদ বাঁটা ও শুক্নালঙ্কা বাঁটা ঘিয়ে ছাড়। মিনিট চার কসিয়া মশলার কাঁচা জল অনেকটা মরিয়া আসিলে দই ঢালিয়া দিবে। আরো চার পাঁচ মিনিট পরে দইয়ের জল মরিয়া ঘি ছাড়া ছাড়া হইলে অর্থাৎ মশলার জল মরিয়া গিয়া ঘিয়ের উপরে বুড় বুড় করিতে থাকিলে কসা তরকারীগুলি দিবে এবং এক পোয়া জল ও নুনটুকু দিবে। ফুটিয়া উঠিলে ক্ষীর আধ-ভাজা করিয়া দিবে আর চিনি দেবে। ক্রমে মিনিট সাত আট পরে তরকারী সিদ্ধ হইয়া গেলে এবং জলটুকুও মরিয়া আসিলে নামাইবে।

### ২৮৮। ফুলকপির ঘন্ট। (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—ফুলকপি তিন ছটাক, আলু এক ছটাক, কিসমিস আধ ছটাক, বাদাম কুড়িটা, পেস্তা কুড়িটা, আদা আধ তোলা, কাঁচালঙ্কা চার পাঁচটা, নুন প্রায় আধ তোলা, দারচিনি সিকি

* ছোটএলাচ, দারচিনি ও লঙ্গ।

তোলা, ছোট এলাচ একটা, লঙ্গ দু তিনটা, জল আধ পোয়া, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—ফুলকপি কুচি কুচি করিয়া বানাও। আলুর খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি করিয়া বানাও এবং ধোও। কিসমিসগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ। বাদাম, পেস্তা ভিজাইয়া খোসা ছাড়াইয়া কুঁচা করিয়া রাখ। আদা কুচি কুচি করিয়া রাখ। কাঁচালঙ্কাও কুঁচাও।

আধ ছটাক ঘি চড়াইয়া তাহাতে ফুলকপি ছাড়, মিনিট চার পাঁচ কসিয়া উঠাও। আলুগুলিও ঘিয়ে কসিয়া লও।

হাঁড়িতে আবার দেড় ছটাক ঘি চড়াইয়া কিসমিসগুলি ভাজিয়া উঠাও। যেই ফুলিয়া উঠিবে বুঝিবে হইয়াছে, তখনি উঠাইবে। এবারে গরম মশলা ছাড় (ছোট এলাচের মুখ খুলিয়া দিবে)। তারপরে কসা তরকারী, কিসমিস, বাদাম, পেস্তা, আদা, লঙ্কা, নুন সব ছাড়। সিদ্ধ হইবার মত জল দাও। জলটুকু মরিয়া গেলে নামাইবে। ইহা অনেকটা মাছের ঘণ্টের মত খাইতে লাগে।

ভোজন বিধি।—ইহা লুচি, ভাত দুয়েরই সহিত খাওয়া চলে।

## ২৮৯। কাঁচা পেঁপের ঘণ্ট।

উপকরণ।—দুটি কাঁচা পেঁপে, আলু সাতটা, জল তিন পোয়া, হলুদ দুয়ানি ভর বা আধগিরা, নুন প্রায় আধ তোলা, জীরামরিচ বাঁটা সিকি তোলা, ধনে বাঁটা দুয়ানি ভর, ঘি আধ ছটাক, তেজপাতা একখানা, পাঁচফোড়ন সিকি তোলা, কাঁচালঙ্কা দুইটী, দুধ এক ছটাক, ময়দা আধ কাঁচ্চা, চিনি আধ তোলা।

প্রণালী।—পেঁপের খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাইয়া জলে ফেল।

আলুগুলিও ছোট ডুমা করিয়া বানাইয়া জলে ফেল। সব ধুইয়া উঠাও।

হলুদ পিষিয়া রাখ। জীরামরিচ ও ধনে পিষিয়া রাখ।

পেঁপে এক পোয়াটাক জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। মিনিট দশ পনেরর মধ্যে সিদ্ধ হইয়া গেলে, তাহা নামাইয়া তাহাতে খানিকটা ঠাণ্ডা জল ঢালিয়া তারপরে জল ঝরাইয়া পেঁপেগুলি রাখিয়া দাও।

আধ তোলা ঘি চড়াও। ঘিয়ে আলু ও পেঁপে কুচি ছাড়িয়া তিন চার মিনিট ধরিয়া কস। ইহার জলীয় ভাব অনেকটা মরিয়া আসিলে, আধ সের জল, হলুদ ও নুন ছাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। মিনিট পনের পরে আলু সিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং জল অনেকটা মরিয়া আসিলে নামাইবে। সবটুকু আর একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে।

এইবারে বাকি সব ঘিটুকু হাঁড়িতে ঢালিয়া ছাড়। তেজপাতা ছাড়। পাঁচফোড়ন বা জীরা ফোড়ন দাও। ফোড়নের গন্ধ বাহির হইলে তরকারী (যাহা পাত্রে রাখা হইয়াছে) ঢালিয়া দাও। দুটি কাঁচালঙ্কা আধখানা করিয়া ভাঙ্গিয়া দাও। দুধে ময়দা ও চিনি একত্র গুলিয়া ঢালিয়া দাও। তারপরে বেশ গাঢ় গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইবে। করিতে প্রায় তিন কোয়ার্টার সময় লাগিবে।

### ২৯০। ইঁচড়ের ঘন্ট।

উপকরণ।—ইঁচড় দেড় পোয়া, আলু তিন ছটাক, ছোট এলাচ দুটি, লঙ্গ চার পাঁচটী, দারচিনি সিকি তোলা, আদা দেড় তোলা, কিসমিস এক তোলা, জীরা সিকি তোলা, হিং চার রতি, তেজ-

পাতা দুইখানা, হলুদ সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা একটা, ধনে বাঁটা সিকি তোলা, কাঁচা লঙ্কা দু তিনটী, নুন আধ তোলা, ঘি দেড় ছটাক, জল দেড় সের।

প্রণালী।—কচি ইঁচড়ের সবুজ খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি কর। এক সের জল চড়াইয়া তাহাতে ইঁচড়গুলা সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। মিনিট কুড়ি পরে সিদ্ধ হইলে নিংড়াইয়া যতটা পার জল বাহির করিয়া ফেল।

হিংটুকু এক তোলা আদা ছেঁচিয়া তাহার রসে ভিজাইতে দাও। হলুদ, শুক্না লঙ্কা ও ধনে বাঁটিয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা ও আধ তোলা আদা কুঁচাইয়া রাখ।

লঙ্গ, ছোটএলাচ ও দারচিনি কুটিয়া রাখ। জীরা চমকাইয়া অর্থাৎ তাওয়ায় ঈষৎ ভাজা ভাজা করিয়া কুটিয়া রাখ। আলু কুচি করিয়া কাটিয়া ধুইয়া রাখ।

কিসমিসগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ।

হাঁড়িতে সব ঘিটুকু চড়াইয়া দাও; দুখানি তেজপাতা ছাড়। মিনিট দুয়ের মধ্যে ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে আদার রসে ভিজান হিংটুকু গুলিয়া, তাহা ঘিয়ে ছুঁকিয়া লও, তারপরে আলু কুচি ছাড়। তিন চার মিনিটের মধ্যে অল্প অল্প ভাজা ভাজা হইলে আলু উঠাইয়া ইঁচড় ছাড়। ইঁচড় তিন চার মিনিট নাড়া চাড়া করিয়া জল মরিয়া অল্প ভাজা ভাজা হইয়াছে মনে হইলে কিসমিস, আদা, কাঁচা লঙ্কা কুচি, দই, হলুদ, লঙ্কা ও ধনে বাঁটা, আধ সের জল, নুন ও চিনি সব একত্রে ঢালিয়া কাঠের হাতা করিয়া নাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। মধ্যে মধ্যে হাতা দিয়া বেশ ঘুঁটিয়া ঘাঁটিয়া দাও। মিনিট সাত এর ভিতর জল মরিয়া মাথ-মাথ হইলে নামাইয়া জীরা ও গরম

মশলার গুঁড়া ছড়াইয়া, হাত দিয়া একবার নাড়িয়া ঢাকিয়া রাখ।

ভোজন বিধি।—ইহা পৌষ হইতে চৈত্র মাস অবধি খাইবার সময়। অর্থাৎ কচি ইঁচড়েরই এই রকম ঘণ্ট ভাল হয়। ভাত এবং লুচি দুয়েরই সহিত খাওয়া চলে।

২৯১। লাউ ঘণ্ট।

উপকরণ।—কচি লাউ দেড় পোয়া, সরিষা তেল এক কাঁচ্চা, নুন প্রায় সিকি তোলা, ফুল বড়ি আধ ছটাক, ধনে বাঁটা পোন তোলা, কাঁচা লঙ্কা তিন চারিটী, জল আধ পোয়া, জীরামরিচ-বাঁটা সিকি তোলা, ময়দা সিকি কাঁচ্চা, দুধ এক ছটাক, চিনি সিকি তোলা, ঘি এক কাঁচ্চা, হিং দুই রতি, শুক্না লঙ্কা একটি, জীরা সিকি তোলা।

প্রণালী।—লাউয়ের খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি করিয়া বানাও। কাঁচা লঙ্কা কুঁচাইয়া রাখ।

তেল চড়াইয়া তাহাতে আগে বড়িগুলি ভাজিয়া উঠাও। বাকী যে টুকু তেল থাকিবে তাহাতেই লাউগুলি ছাড়। পাঁচ ছয়বার নাড়াচাড়া করিয়া নুন দাও এবং হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। জল বাহির হইলে নাড়িয়া দিয়া, ভাজা বড়ি আধ-ভাঙ্গা করিয়া দিবে এবং ধনেবাঁটা ও কাঁচা লঙ্কা কুচি ছাড়িয়া জল দিবে। প্রায় মিনিট ছয় সাত পরে এই জলটুকু মরিয়া গেলে দুধটুকুতে জীরামরিচ-বাঁটা, ময়দা ও চিনিগুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে দু একবার নাড়াচাড়া করিয়া তরকারী ঢালিয়া ফেলিবে।

আবার হাঁড়িতে ঘি চড়াইয়া তেজপাতা ও লঙ্কা ফোড়ন দিয়া হিং ও জীরা ফোড়ন ছাড়। জীরার চুড় বুড় শব্দ থামিয়া গেলে লাউ ঢাল। একবার ফুটিলেই নামাইবে।

## ২৯২। লাউ ঘণ্ট।

### ( দ্বিতীয় প্রকার )

উপকরণ।—লাউ এক পোয়া, ঘি আধ ছটাক, শুক্না লঙ্কা একটি, পাঁচফোড়ন দুয়ানি ভর, জল তিন ছটাক, ধনেবাটা সিকি তোলা, জীরামরিচ-বাঁটা সিকি তোলা, নুন প্রায় দুয়ানি ভর, দুধ এক ছটাক, ময়দা আধ কাঁচ্চা, চিনি আধ তোলা, কলাই-বড়ি আটটি, নারিকেল কোরা আধ ছটাক।

প্রণালী।—লাউ-ফালি তিন কি চার খণ্ড করিয়া কাট। প্রতি খণ্ডের খোলা ছাড়াইয়া ফেল। এখন বড় কুচি কুচি করিয়া কাট। ধুইয়া ফেল।

দেড় ছটাক জলে লাউগুলি ভাপাইতে দাও। প্রায় মিনিট সাত আট পরে সিদ্ধ হইয়াছে দেখিলে নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল।

হাঁড়িতে ঘি চড়াইয়া আগে বড়িগুলি ভাজিয়া উঠাও। তার পরে লঙ্কা এবং পাঁচ ফোড়ন ফোড়ন দাও। ফোড়নের গন্ধ বাহির হইলে লাউগুলি ছাড়িয়া নাড়াচাড়া কর। মিনিট পাঁচ নাড়িয়া দেড় ছটাক জলে ধনে ও জীরামরিচ-বাঁটা গুলিয়া ঢালিয়া দাও। নুন দাও। মিনিট সাত আট পরে জল মরিয়া আসিলে দুধে চিনি ও ময়দা গুলিয়া ঢালিয়া দাও। বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইয়া ভাজা বড়ি গুঁড়াইয়া দাও আর নারিকেল কোরা দাও।

## ২৯৩। কচুশাকের ঘণ্ট।

উপকরণ।—কচু ডাঁটি সাড়ে চার পোয়া (চার ডাল), জল এক

সের, জীরামরিচ-বাঁটা এক তোলা, ধনে বাঁটা এক তোলা, ছুটি শুক্না লঙ্কা বাঁটা, দুধ আধ পোয়া, চিনি আধ তোলা, ঘি এক ছটাক, জীরা সিকি তোলা, তেজপাতা দুখানি, হিং তিন রতি, নারিকেল কোরা এক ছটাক, ময়দা আধ তোলা, নুন আধ তোলা।

প্রণালী।—কচুডাঁটি এক এক আঙ্গুলের সমান লম্বা করিয়া কাট। প্রত্যেক খণ্ডের ভাল করিয়া আঁশ বা খোসা ছাড়াইয়া ফেল। কচু ডাঁটির একেবারে গোড়ার কচুর দিকটা এবং আগার দিকের সরু অংশের খানিকটা কাটিয়া ফেল। গোড়ার কচু বানাইয়া দিলে (দৈবাৎ দু একটা ছাড়া) প্রায় সবেতেই মুখ ধরিয়া থাকে। কচু ডাঁটি সাড়ে চারিপোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় কুড়িপঁচিশ মিনিট সিদ্ধ হইলে একটি বাঁশের চুবড়িতে ঢালিয়া ফেলিবে। যতটা পার নিংড়াইয়া ইহার জল গালিয়া ফেল। তারপরে একটি পাত্রে ঢালিয়া চটকাইয়া লও। ইহাতে জীরামরিচবাঁটা, লঙ্কাবাঁটা, ধনেবাঁটা, দুধ, চিনি ও নুন সব একত্রে মিশাইয়া মাখ।

এক ছটাক ঘি চড়াইয়া তাহাতে তেজপাতা ছাড়। ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে তাহাতে জীরা ও হিং (হিংটুকু আগে হইতে একটু জলে ভিজাইয়া রাখিবে) ছাড়িয়া তারপরে কচুশাক ঢালিয়া দিবে। প্রায় মিনিটসাত নাড়াচাড়া করিয়া যখন দেখিবে জল মরিয়া গিয়া বেশ থকথকে হইয়াছে তখন, নারিকেল কোরা দিয়া দু একবার আধ-নাড়া করিয়া নামাও। এবারে ময়দাটুকু কাঠখোলায় ঈষৎ লালচে করিয়া ভাজিয়া উপরে ছড়াইয়া সবটা ঘাঁটিয়া দাও।

## ২৯৪। কচুশাকের ঘণ্ট।

(দ্বিতীয় প্রকার)

উপকরণ।—কচু ডাঁটা আধসের, নুন প্রায় আধ তোলা, ঘি আধ ছটাক, জীরামরিচবাটা আধ তোলা, দুধ এক ছটাক, চিনি আধ তোলা, হিং দুই রতি, জীরা দুয়ানিভর, তেজপাতা একটি, কাঁচালঙ্কা দু তিনটি, নারিকেল কোরা এক কাঁচ্চা, জল এক ছটাক।

প্রণালী।—ভাল দেখিয়া লাল বোলা-কচু ডাঁটা আনিয়া এক এক আঙ্গুল সমান লম্বা করিয়া কাট। প্রতি টুকরার খোসা ছাড়াইয়া ফেল। কচুশাক ধুইয়া শুধু হাঁড়িতে ঢালিয়া উনানে চড়াইয়া দাও; তিনআনি ভর নুন দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। ইহা ভাপে সিদ্ধ হইবে। জল বাহির হইলে নরম হইবে। প্রায় মিনিট পনের পরে নামাইয়া একটি ঝুড়িতে ঢালিয়া দাও। ঠাণ্ডা হইলে নিংড়াইয়া জল গালিয়া ফেল। কচুশাক ভাল করিয়া চটকাইয়া, তাহাতে বাঁটা জীরামরিচ, তিন আনি ভর নুন, দুধ ও চিনি মাখ।

ঘি চড়াও। ঘিয়ে তেজপাতা ছাড়িয়া জীরা ও কাঁচালঙ্কাকুচি ফোড়ন দাও। যখন জীরার গন্ধ বাহির হইবে তখনি হিং (হিংটুকু আগে একটু জলে ভিজাইয়া রাখিবে) ছাড়িয়াই কচু শাক ছাড়িবে। প্রায় তিন মিনিট ধরিয়া নাড়িলে পর ইহার জলীয়াংশ অনেকটা মরিয়া গেলে, নারিকেল কোরা দিয়া দু একবার নাড়িয়া আধ-মাখা করিয়া নামাইবে।

## ২৯৫। কচুশাকের ঘণ্ট।

(তৃতীয় প্রকার)

উপকরণ।—কচু ডাঁটি এক সের, হলুদ দুগিরা (আধ তোলা),

জীরামরিচ আধ তোলা, দুধ আধ ছটাক, নুন আধ তোলা, ময়দা আধ তোলা, চিনি এক তোলা, তেল এক ছটাক, তেজপাতা দুখানি, জীরা সিকি তোলা, নারিকেল কোরা আধ ছটাক, কাঁচালঙ্কা তিনটি, রাঁধুনি দুয়ানি ভর, মৌরীবাটা দুয়ানি ভর, জল এক সের।

প্রণালী।—কচু ডাঁটি আনিয়া আঙ্গুলের মত লম্বা করিয়া খণ্ড খণ্ড কাট। প্রত্যেক খণ্ডের আঁশ ছাড়াইয়া ধোও।

হলুদ, ধনে ও জীরামরিচ পিষিয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা, মৌরী, ও রাঁধুনি আলাদা আলাদা বাঁটিয়া রাখ।

কচুশাকগুলি এক সের জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় কুড়ি পঁচিশ মিনিট সিদ্ধ হইলে পর নামাইয়া একটি ঝুড়িতে ঢালিয়া দিবে। যতটা জল ঝরে ঝরিয়া যাক। তার পরে ঠাণ্ডা হইলে হাতে করিয়া নিংড়াইয়া জল গালিয়া ফেল। কচুশাক গুলি ভাল করিয়া চটকাইয়া লও। হলুদ বাঁটা, ধনে বাঁটা, জীরামরিচ বাঁটা, দুধ, চিনি, নুন ও ময়দা সব একত্র মাখ।

এক ছটাক তেল চড়াইয়া তাহাতে দুখানি তেজপাতা ছাড়। মিনিট তিন চার পরে তেলের খুব ধোঁয়া উঠিলে জীরা ফোড়ন দিয়া কচুশাক ঢালিয়া দাও। দু একবার নাড়িয়া নারিকেল কোরা ছাড়িয়া নাড়িতে থাক। প্রায় মিনিট ছয় সাত পরে যখন ইহার জল মরিয়া বেশ থক-থকে হইয়া আসিবে তখন নামাইয়া কাঁচালঙ্কা, মৌরী ও রাঁধুনি বাঁটা দিয়া মাখিয়া লইবে। ঢাকিয়া রাখিবে।

২৯৬। তিল বাঁটা দিয়া কচুশাকের ঘণ্ট।

উপকরণ।—যোলা কচু ডাঁটা দুই আঁটি (আন্দাজে), জল শাকে

তিন পোয়া, ঘি এক ছটাক, তেজপাতা দুখানি, শুক্নালঙ্কা দুইটি, পাঁচ ফোড়ন দুয়ানি ভর, হলুদ বাঁটা এক তোলা, ধনে বাঁটা এক তোলা, জীরামরিচ বাঁটা আধ তোলা, নুন সিকি তোলা, নারিকেল আধ ছটাক, দুধ এক ছটাক, তিল আধ কাঁচ্চা, ময়দা আধ কাঁচ্চা, কলাইবড়ি ছয়টি, চিনি আধ তোলা।

প্রণালী।—বোলা কচু শাক আনিয়া এক আঙ্গুল যতখানি ততখানি লম্বা করিয়া কাট প্রতি টুকরায় খোসা উঠাইয়া ফেল। ধুইয়া রাখ।

তিল বাঁটিয়া রাখ। হলুদ, ধনে ও জীরামরিচ একত্রে পিষিয়া রাখ। আধখানা নারিকেল লইয়া তাহার অর্দ্ধেকটা ছোট টুকরা টুকরা করিয়া কাট। এবং অপর অর্দ্ধেকটা কুরিয়া রাখ।

কচু শাক তিন পোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় কুড়ি মিনিট পরে সিদ্ধ হইয়া গেলে নামাইয়া ঝুড়িতে ঢালিয়া ঠাণ্ডা হইতে দাও। তার পরে নিংড়াইয়া সমস্ত জল বাহির করিয়া ফেল।

এইবারে একটি তিজেল হাঁড়িতে ঘি চড়াও। তাহাতে আগে নারিকেল কুচিগুলি ভাজিয়া উঠাও। তার পরে বড়িগুলি ভাজিয়া উঠাও। এবারে ঘিতে তেজপাতা ও শুক্নালঙ্কা ফোড়ন দাও। পাঁচফোড়ন ছাড়। ফোড়নের ফুট ফুট শব্দ থামিয়া গেলে কচুশাক ঢাল। মিনিট চার ক্রমাগত নাড়িয়া হলুদ, ধনে ও জীরামরিচ বাঁটা ছাড়। খুন্তি দিয়া মিনিট পাঁচ নাড়া চাড়া করিয়া প্রায় দেড় ছটাক জল দাও, এই সময়ে ভাজা নারিকেল গুলিও দাও। সাত আট মিনিট ফুটিয়া ফুটিয়া জীরামরিচবাঁটা কচুশাকের সহিত ভাল করিয়া মিশিয়া যাইলে নুন দিবে। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া দিবে।

আরো তিন চার মিনিট পরে দুধে তিল বাঁটা ও চিনি গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। তিন চার বার নাড়িয়া দিয়া ময়দা আধ ছটাক জলে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। দু এক মিনিট নাড়িয়া নামাও। উপরে নারিকেল কোরা ও বড়ি ভাজা হাতে করিয়া গুঁড়াইয়া ছড়াইয়া দাও।

## ২৯৭। কচুশাকের মালাই ঘণ্ট।

উপকরণ।—কচু ডাঁটি আড়াই পোয়া, সরিষা এক তোলা, রাঁধুনি সিকি তোলা, জীরামরিচ সিকি তোলা, শুক্নালঙ্কা তিনটা, হলুদ দুই গিরা (আধ তোলা), রশুন তিন কোয়া, (সরিষা হইতে রশুন পর্য্যন্ত মসলাগুলি একত্র মিশাইয়া দেখিবে আধছটাক হইয়াছে কিনা। এই সব মিলাইয়া আধছটাক মসলা ইহাতে লাগিবে।) পেঁয়াজ আধ ছটাক, তেল এক ছটাক, নারিকেল কোরা আধপোয়া, জল দেড় পোয়া, নুন আধ তোলা, কাঁচালঙ্কা চারিটা।

প্রণালী।—কচু ডাঁটিগুলি এক আঙ্গুলসমান লম্বা করিয়া কাট। প্রত্যেকটার আঁশ ছাড়াইয়া আবার লম্বা দিকে দু তিন ফালি করিয়া কাটিয়া দাও, তাহা হইলে ভাল করিয়া সিদ্ধ হইবে। ধুইয়া রাখ।

সরিষা, রাঁধুনি, জীরামরিচ, শুক্নলঙ্কা, হলুদ, রশুন, পেঁয়াজ সব একত্রে পিষিয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা কয়টা পিষিয়া রাখ।

এক ছটাক জল গরম কর। কোরা নারিকেল এই গরম জলের সহিত মিশাও। একটি কাপড়ে ছাঁকিয়া নারিকেলের দুধ বাহির কর।

এক পোয়া জল দিয়া কচু ডাঁটিগুলি সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া

দাও। প্রায় মিনিট পনের সিদ্ধ হইলে একবার সবটা নাড়িয়া উল্টাইয়া দাও। আরো দশ মিনিট সিদ্ধ হইলে পরে তবে নামাইয়া একটা চুবড়িতে ঢালিয়া দাও, জল ঝরিয়া যাক। এই চুবড়ির উপরেই কচুশাক খুন্তি দিয়া চাপিয়া চাপিয়া সব জলটুকু গালিয়া ফেল।

হাঁড়িতে তেল চড়াও। তেল তিন মিনিটকাল পাকিলে বাঁটা মশলা ছাড়। আধ ছটাক জল দিয়া বাঁটা মশলার শিলটি ধুইয়া সে জলটুকু ইহাতেই ঢালিয়া দাও। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া কস। মিনিট দুই কসিয়া আবার এক কাঁচ্চা জল দাও এবং নুন দাও। একটু পরেই নারিকেল দুধের অর্দ্ধেকটা ঢালিয়া দাও। মিনিট দুই পরে কচুশাক দাও। খুন্তি দিয়া ভাল করিয়া নাড়িয়া দাও। মিনিট দুই পরে যখন দেখিবে এই দুধটা বেশ কচুশাকের সঙ্গে মিশিয়া আসিতেছে তখন আবার অবশিষ্ট নারিকেল দুধটুকু ও কাঁচালঙ্কা ছাড়িবে। খুন্তি দিয়া ঘন ঘন নাড়িয়া ঘাঁট। প্রায় মিনিট চার পরে যখন তেলের উপরে ভাসিবে এবং থক্‌থকে হইবে তখন নামাইবে।

২৯৮। ওল ডাঁটির ঘণ্ট।

প্রণালী।—উপরোক্ত যে কোন কচু ডাঁটির ঘণ্টের ন্যায় ওল ডাঁটির ঘণ্ট করিতে পারা যায়। কচুশাকের ন্যায় ওলডাঁটিও সিদ্ধ করিয়া তাহার জল গালিয়া ফেলিতে হইবে।

কচু ডাঁটি ও ওল ডাঁটি বর্ষাকালে পাওয়া যায়।

২৯৯। মোচার ঘণ্ট।

উপকরণ।—মোচা এক পোয়া, জীরামরিচ বাটা আধ তোলা, ধনে বাটা আধ তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা, কাঁচালঙ্কা দু

তিনটী, চিনি আধ তোলা, দুধ এক ছটাক, ঘি এক ছটাক, হিং তিন চার রতি, তেজপাতা একখানা, জীরা সিকি তোলা, জল আধ সের, ময়দা আধ কাঁচ্চা।

প্রণালী।—মোচা কুঁচাইয়া * জলে ফেলিয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা কুঁচাইয়া রাখ। জীরামরিচ ও ধনে বাঁটিয়া রাখ। আধ কাঁচ্চা জলে হিংটুকু ভিজাইয়া রাখ।

মোচাগুলি আধ সের জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াও। মোচা হাঁড়িতে সিদ্ধ করিবে, কখন লৌহপাত্রে করিবে না। প্রায় কুড়ি মিনিট সিদ্ধ হইলে পর নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল। হাতে করিয়া ভাল করিয়া কসটাইয়া মোচাগুলি ভাঙ্গিয়া লও। তার পরে ইহাতে জীরামরিচ বাঁটা, ধনে বাঁটা, নুন, চিনি, দুধ, ও কাঁচালঙ্কা কুচি একত্রে মাখিয়া রাখ। (ইচ্ছা মতে এক কাঁচ্চা কিসমিসও ইহার সহিত মাখিয়া লইলে বেশ হয়)। ঘি চড়াও, ঘিয়ে তেজপাতা ফোড়ন দাও। যখন ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইবে, তখন জীরা ছাড়িবে। জীরার ফুট ফুট শব্দ থামিয়া গেলেই এক হাতে হিংটুকু গুলিয়া ছাড়িবে আর অপর হাতে তরকারী ঢালিয়া দিয়াই সেই পাত্র দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া দিবে। খুন্তি দিয়া নাড়া চাড়া করিয়া যখন দেখিবে জল টুকু মরিয়া গিয়া বেশ থকথকে হইয়া আসিয়াছে তখন নামাইয়া রাখিবে। তার পরে ময়দা কাঠখোলায় চমকাইয়া ঈষৎ লাল্‌চে হইয়া আসিলে তাহা ঘণ্টের উপরে ছড়াইয়া দিবে।

### ৩০০। মোচার বড়া ঘণ্ট।

উপকরণ।—ছোট মটর ডাল এক ছটাক, শুকা লঙ্কা দুইটা,

* ২০১ পৃষ্ঠার মোচার আলুর চপে মোচা বানাইবার প্রণালী দেখ।

নুন আধ তোলা, মোচা একটি বা ছাড়ান মোচা এক পোয়া, জীরা মরিচ বাঁটা আধ তোলা, ধনে বাঁটা আধ তোলা, চিনি আধ তোলা, দুধ আধ পোয়া, জল প্রায় এক ছটাক, ঘি এক ছটাক, হিং তিন রতি, জীরা দুয়ানিভর, তেজপাতা দুই খানা, কাঁচা লঙ্কা দুই তিনটা, ছোট এলাচ একটি, দারচিনি দুয়ানি ভর, লঙ্গ চার পাঁচটা, তেল আধ পোয়া।

প্রণালী।—মটর ডালগুলি ধুইয়া ভিজাইতে দাও। এক ঘণ্টার মধ্যে ভিজিয়া গেলে ডালগুলি বাঁট। শুক্‌না লঙ্কা বাঁটিয়া রাখ। মোচা * ছাড়াইয়া জলে ফেল। জীরা মরিচ বাঁটিয়া রাখ এবং ধনে বাঁটিয়া রাখ। হিংটুকু এক কাঁচ্চা জলে ভিজাইয়া রাখ।

বাঁটা ডালে সিকি তোলা লঙ্কা বাঁটা মাখ। ঠিক ভাজিবার আগে বড়ার জন্ম ডালবাঁটা ফেটাইবে এবং তাহাতে দু এক চিমটি নুন মিশাইয়া লইবে। কখনো আগে হইতে ডাল বাঁটাতে নুন মাখিয়া রাখিবে না, তাহা হইলেই বড়া শক্ত হইয়া যাইবে। তেল চড়াইয়া দাও। তেলের ধোঁয়া উঠিলে গোল গোল করিয়া বড়া ছাড়। তিন মিনিটের মধ্যে সবগুলি ভাজা হইয়া যাইবে।

মোচাগুলি আধসেরটাক জলে সিদ্ধ করিতে দাও। সিদ্ধ হইতে প্রায় মিনিট কুড়ি লাগিবে। সিদ্ধ হইলে পর জল নিংড়াইয়া গালিয়া মোচাতে জীরা মরিচ বাঁটা, লঙ্কা বাঁটা, ধনে বাঁটা, চিনি, নুন, দুধও এক ছটাক জল সব একত্রে মাখ।

এক ছটাক ঘি চড়াও; ঘিয়ে দু খানা তেজপাতা ছাড়। মিনিট দুই পরে ঘিয়ের সঙ্গে তেজপাতারও রং হইয়া আসিলে, জীরা ও কাঁচা লঙ্কা কুচি ছাড়। তার পরেই হিং বাম হস্তে ছাড়িবে

* মোচা ছাড়াইবার প্রণালী ২০২ পৃষ্ঠায় মোচার আলুর চপে দেখ।

ও ডান হাতে করিয়া মোচা ঢালিয়া দিবে। তার পরেই বড়া ঢালিয়া দিবে। প্রায় মিনিট পাঁচ পরে হাঁড়ি হিলাইয়া অর্থাৎ দোলাইয়া নামাইবে। গরম মশলার গুঁড়া ছড়াইয়া ঢাকিয়া রাখিবে। (গরম মশলা অর্থাৎ লঙ্গ, দারচিনি ও এলাচ কয়টা পূর্ব্ব হইতে কুটিয়া রাখিতে হইবে)।

৩০১। চাপড়ি ঘণ্ট।

উপকরণ।—টাট্‌কা বড় শসা দুটি, ঝিঙ্গা দুইটি, ঘি আধ ছটাক, তেজপাতা দুখানি, মেতি দুয়ানি ভর, শুক্না লঙ্কা দুইটি, নুন পাঁচ আনি ভর, খেশাড়ি বা মটর ডাল এক ছটাক, আদা এক তোলা, সরিষার গুঁড়া দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—শসা ও ঝিঙা কুচি কুচি করিয়া বানাইয়া ধুইরা রাখ। ডালগুলি দু এক ঘণ্টা আগে হইতে ভিজাইতে দিতে হইবে। ডালগুলি জল হইতে ছাঁকিয়া লইয়া বেশ শক্ত করিয়া ঘাঁটিতে হইবে। ইহাতে আর জল ছিটা দিবার আবশ্যক নাই, তাহা হইলে নরম হইবে। আদা মিহি করিয়া বাটিয়া রাখ।

একটি তাওয়ায় এক কাচ্চা ঘি দাও; ঘি গলিয়া গেলে এই ডাল বাঁটা একেবারে সবটা লইয়া হাতে করিয়া চাপড়াইয়া ছাড়িয়া দাও। এই চাপড়ার এক পিঠের অল্প অল্প লাল্‌চে রং হইয়া আসিলে আর এক পিঠ উল্টাইয়া দিবে। দুই পিঠ হইলে তাওয়া নামাইবে।

একটি হাঁড়িতে অবশিষ্ট ঘি টুকু ঢালিয়া দাও। তেজপাতা, মেতি ও শুক্না লঙ্কা দুটি ছিঁড়িয়া ফোড়ন দাও। মেতি ও লঙ্কার রং গাঢ় হইয়া আসিলে সরিষা গুঁড়া দিয়াই তৎক্ষণাৎ তরকারী ছাড়িবে। তার পরেই নুন দিয়া ঢাকিয়া দিবে। আধ পোয়া

জল দাও। মিনিট ছয় সাত পরে তরকারী বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিলে এই চাপড়া হাতে করিয়া আধ-গুঁড়া করিয়া দিবে। দু এক বার নাড়া চাড়া করিয়া, আদাবাঁটা দিয়া (নামাইবার ঠিক পূর্ব্বেই) নাড়িয়া নামাইবে। যে জলটুকু থাকে ডালের চাপড়া দিলেই তাহা টানিয়া যায়, সেই জন্য তরকারী সিদ্ধ হইয়া গেলেই চাপড়া দিতে হইবে।

শসা না থাকিলে ঝিঙা বা ধুঁদুলের করিলেও বেশ হয়।

## ৩০২। থোড়ের ঘণ্ট।

উপকরণ।—দুই হাত লম্বা কচি থোড় (ওজনে আধ সের), আলু তিন ছটাক, ছোট এলাচ দুটি, লঙ্গ চার পাঁচটী, দারচিনি সিকি তোলা, জায়ফল আধখানা, আদা আধ ছটাক, কিসমিস আধ ছটাক, জীরা সিকি তোলা, হিং চাররতি, ঘি দেড় ছটাক, তেজপাতা দুইখানি, কাঁচা লঙ্কা চার পাঁচটী, নুন এক তোলা, চিনি আধ তোলা, জল এক ছটাক, দই এক ছটাক।

প্রণালী।—থোড়ের খোলা ছাড়াইয়া প্রথমে চাকা চাকা করিয়া বানাইয়া আঙ্গুলে ইহার আঁশ জড়াইয়া যাও। তার পরে চাকা থোড়গুলি কুচি কুচি কর। ধুইয়া একটু নুন মাখিয়া জল নিংড়াইয়া দেখিবে কতখানি হইল, তার পরে যতটা থোড় হইবে সেই বুঝিয়া থোড়ের ঠিক অর্দ্ধেক ভাগ আলু সরু সরু করিয়া কুচি করিবে। কিসমিসগুলি ধুইয়া বাছিয়া রাখ। লঙ্গ দারচিনি, ছোটএলাচ গুঁড়াইয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা কয়টী, ও এক তোলা আদা কুঁচাইয়া রাখ। জীরা কাঠখোলায় চমকাইয়া গুঁড়া কর। এক তোলা আদা ছেঁচিয়া তাহার রসে হিং ভিজাইতে দাও।

হাঁড়িতে দেড় ছটাক ঘি চড়াইয়া তাহাতে দুইখানি তেজপাতা ছাড়। তারপরে ভিজান হিংটুকু আঙ্গুল দিয়া গুলিয়া লইয়া ঘিয়ে ছাড় এবং তখনি আলুকুচি ছাড়িয়া দাও। মিনিট চার ভাজা ভাজা করিয়া উঠাইয়া রাখ। পরে ঐ ঘিয়েতেই থোড়গুলি ছাড়। থোড়ও প্রায় ছয় সাত মিনিট ধরিয়া ভাজা ভাজা কর। তার পরে কাঁচালঙ্কা কুচি, আদা কুচি, কিসমিস, নুন, চিনি, জল, দই এই সমস্ত উপকরণ ঢালিয়া দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। ক্রমে দেখিবে ইহার জল বাহির হইবে। প্রায় মিনিট দশ বার পরে সব জল মরিয়া মাখ-মাখ হইলে নামাইয়া ইহার উপরে ভাজা জীরা গুঁড়া ও গরম মশলার গুঁড়া ছড়াইয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখ।

### ৩০৩। কুমড়াশাক দিয়া মুগেরডালের ঘণ্ট।

উপকরণ।—সোণামুগের ডাল আধ পোয়া, কুমড়াশাক আধ পোয়া, ঘি এক ছটাক, ধনে সিকি তোলা, জীরা মরিচ সিকি তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা, দুধ এক ছটাক, চিনি আধ তোলা, আদা এক তোলা, হিং তিন চার রতি, কাঁচালঙ্কা তিন চারিটী, জীরা সিকি তোলা, জল পাঁচ ছটাক, শুক্নালঙ্কা একটা, তেজপাতা একখানা।

প্রণালী।—সোণামুগেরডাল আনিয়া বাছিয়া ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় পনের কুড়ি মিনিট পরে ডাল সিদ্ধ হইয়া গেলে এবং সমস্ত জল ডালেতেই শুকাইয়া গেলে নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া ফেল।

কুমড়াশাকগুলি কুচি কুচি করিয়া বানাও। তিন চার বার জল বদলাইয়া দুই হাতে কচলাইয়া কচলাইয়া ধোও, তাহা হইলে কুমড়াপাতার সবুজ রসটা অনেকটা বাহির হইয়া যাইবে

এবং পাতাগুলি গুঁড়া গুঁড়া হইয়া যাইবে। জল হইতে ছাঁকিয়া সমস্ত গুঁড়া পাতাগুলি উঠাইয়া রাখ। আধ তোলা আদা কুঁচাইয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা কুঁচাইয়া রাখ। আধ তোলা আদার খোসা ছাড়াইয়া ছেঁচিয়া রস বাহির কর। এই রসে হিংটুকু ভিজাইতে দাও।

ধনে ও জীরামরিচ এবং শুকলঙ্কা আলাদা আলাদা পিষিয়া রাখ।

আধ ছটাক ঘি চড়াইয়া তাহাতে কুঁচান আদার অর্দ্ধেকগুলি ফোড়ন ছাড়। তার পরে তাহাতে কুমড়া শাক ছাড়িয়া ভাজা ভাজা কর। প্রায় মিনিট সাত আট ভাজিয়া তাহাতে সিদ্ধ ডালগুলি ছাড়। নুন দাও। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিবার পর, ডাল, শাকের সহিত মিলিয়া গেলে, দুধে, ধনেবাটা, জীরা মরিচ বাটা, চিনি ও এক ছটাক জল, এই সব একত্রে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দাও। অবশিষ্ট আদা কুচি এবং কাঁচালঙ্কা কুচি ছাড়। খুন্তি দিয়া ভাল করিয়া নাড়িয়া দিবে, যাহাতে ডালগুলি আধ-ভাঙ্গা হইয়া যায়। মিনিট দুই পরে ফুটিয়া উঠিলেই নামাইয়া ঢালিয়া ফেল।

আবার আধ ছটাক ঘি চড়াও। ঘিয়ে তেজপাতা ছাড় ও জীরা ফোড়ন দাও। জীরা চুড় চুড় করিয়া থামিয়া গেলেই হিংটুকু গুলিয়া ছাড় এবং তখনি পূর্ব্বপ্রস্তুত তরকারীও ঢালিয়া সাঁতলাও। তিন চার মিনিট পরে ইহা বেশ থকথকে হইয়া আসিলে নামাইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাতে এবং লুচির সহিত দুয়েতেই খাওয়া চলে।

### ৩০৪। কচি মূলার ঘণ্ট।

উপকরণ।—নূতন মূলা এক পোয়া (পাঁচ ছয়টা), আলু আধ পোয়া (পাঁচ ছয়টা), শাদা মটর আধ ছটাক, ধনে এক কাঁচ্চা (বাঁটা হইলে আধ ছটাক), জল একসের, হলুদ আধ তোলা, শুক্নালঙ্কা একটা, ঘি এক ছটাক, হিং তিন চার রতি, জীরা সিকি তোলা, তেজপাতা একখানা, কাঁচালঙ্কা তিনটা, দুধ এক ছটাক, জীরামরিচ বাঁটা আধতোলা, চিনি আধ তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা, ছোট এলাচ একটা, লঙ্গ দু তিনটা, জায়ফল সিকিখানা, দারচিনি দুয়ানি ভর।

প্রণালী। টাট্কা দেখিয়া মূলা আনিবে। তারপরে মূলা চাঁচিয়া তাহার উপরের খোসা উঠাইয়া ফেল; কুচি কুচি করিয়া বা ছোট ডুমা করিয়া বানাও। আলুর খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি কর বা ছোট ডুমা ডুমা করিয়া বানাও। শাদা মটরগুলি পূর্ব্ব হইতে জলে ভিজাইয়া রাখিবে।

ধনে, হলুদ ও শুক্নালঙ্কা পিষিয়া দেড় পোয়া জলে গুলিয়া ছাঁকিয়া রাখিবে। জীরামরিচ আলাদা বাটিয়া রাখিবে। হিঙ্গু আধ কাঁচ্চা জলে ভিজাইয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা কয়টী কুচাইয়া রাখ।

ছোট এলাচ, লঙ্গ, দারচিনি ও জায়ফলটুকু গুঁড়াইয়া রাখ।

শাদামটর ও মূলা একত্রে প্রায় আড়াই পোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় মিনিট পনের সিদ্ধ হইলে পর আলুগুলি ছাড়িয়া সিদ্ধ করিতে দিবে। আরো মিনিট দশ পরে সব তরকারী সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে দেখিলে নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল।

হাঁড়িতে এক ছটাক ঘি চড়াইয়া তেজপাতা ছাড়। ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে জীরা ছাড়। জীরা-ফোটা শব্দ থামিয়া গেলে হিং-গোলা ছাড় এবং সিদ্ধ তরকারীগুলি ঢালিয়া দাও। প্রায় তিন চার মিনিট ধরিয়া অল্প ভাজা ভাজা কর। তার পরে ছাঁচনা (ধনে প্রভৃতি মশলা-ছাঁকা জল) ঢালিয়া দাও। নুন দাও। আরো আট দশ মিনিটের পর এই জলটুকু মরিয়া গাঢ় হইয়া আসিলে, দুধে জীরামরিচ বাঁটা, এবং চিনিটুকু গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দাও। বেশ থক্‌থকে হইয়া আসিলে, নামাইয়া গরম মশলার গুঁড়া ইহার উপরে ছড়াইয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখ।

ভোজন বিধি।—ইহা বর্ষাকালে খাইবার সময়। ভাত এবং লুচি দুয়ের সহিত খাওয়া চলে।

৩০৫। শীতকালে মূলার ঘণ্ট। (দ্বিতীয় প্রকার)

উপকরণ।—মূলা দুইটা, ঘি আধ ছটাক, জীরা দুয়ানিভর, তেজপাতা দুখানা, ধনে বাঁটা সিকি তোলা, জল পাঁচ ছটাক, চিনি আধ তোলা, ময়দা সিকি কাঁচ্চা, দুধ আধ ছটাক, জীরামরিচ বাঁটা সিকি তোলা, মটর ডালের বড়ি চারি পাঁচটা, ছাড়ান কলাইশুটি আধ ছটাকখানেক, নারিকেল কোরা এক কাঁচ্চা।

প্রণালী।—অগ্রহায়ণ, পৌষ মাসে যখন বেশ বড় বড় মূলা উঠিবে সেই সময়ে এই ঘণ্ট করিবে। মাঝারি দেখিয়া দুটি মূলা আন। মূলার খোসা একেবারে ছাড়াইয়া ফেল। সরু সরু কুচি করিয়া বানাও। এক পোয়া জলে মূলাগুলি ভাপাইয়া লও। সাত আট মিনিটের মধ্যে চার পাঁচ বার ফুটিয়া উঠিলেই নামাইবে, এবং মূলার জল ঝরাইয়া ফেলিবে।

হাঁড়িতে ঘি চড়াইয়া দাও। ঘিয়ে মটরডালের বড়ি কয়টি

ভাজিয়া উঠাও। তেজপাতা ছুটি ছাড়। তার পরে জীরা ফোড়ন দিয়া চুড় চুড় করিলেই মূলা ছাড়িবে ও ধনেবাঁটা দিবে। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া কস। যখন মূলার গায়ে একটু একটু লাল দাগ লাগিতেছে দেখিবে তখন এক ছটাক জল ও নুন টুকু দিবে। দু তিন মিনিটের মধ্যে জলটুকু শুকাইয়া গেলে দুধে, ময়দা, চিনি, জীরা মরিচ বাঁটা একত্রে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। নাড়িয়া চাড়িয়া কড়াইশুটিগুলি এবং ভাজা বড়ি গুলি আধ গুঁড়া করিয়া ছাড়। দু এক মিনিটের মধ্যে বেশ মাখ-মাখ হইলে ঘণ্ট নামাইয়া ইহার উপরে নারিকেলকোরা ছড়াইয়া দাও। ইহা অনেকটা লাউএর ঘণ্টের মত খাইতে লাগে।

৩০৬। ঝিঙ্গার ঘণ্ট।

উপকরণ।—ঝিঙ্গা চারিটা (দেড় পোয়া), ঘি আধ ছটাক, নুন সিকি তোলা, ধনেবাঁটা সিকি তোলা, জীরা দুয়ানি ভর, তেজপাতা দুখানা, হিং তিন রতি, চিনি আধ তোলা, ময়দা সিকি তোলা, দুধ আধ ছটাক, জীরা মরিচ বাঁটা সিকি তোলা।

প্রণালী।—ঝিঙ্গার খোসা ছাড়াইয়া সরু সরু করিয়া বানাইয়া ধুইয়া লও। হিং টুকু একটু জলে ভিজাইয়া দাও।

হাঁড়িতে আধ কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া তাহাতে ঝিঙ্গা ছাড়। মিনিট দুই নাড়িয়া ঝিঙ্গাগুলি একটু ভাপ দেওয়া রকমের হইয়া আসিলে নুন দিবে। হাঁড়ি ঢাকিয়া দিবে। জল বাহির হইলে দু তিন বার নাড়িয়া দিবে। প্রায় মিনিট দুই পরে বাঁটা-ধনে টুকু দিবে। মিনিট তিন পরে ইহার জল টুকু শুকাইলে দুধে, চিনি, ময়দা, ও জীরা মরিচ বাঁটা একত্রে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। দু তিন বার নাড়িয়া এক মিনিট কি দেড় মিনিট পরেই নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

আবার হাঁড়িতে অবশিষ্ট দেড় কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া দাও; তেজপাতা ছাড়। ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে জীরা ফোড়ন দিয়া শেষে ভিজান হিং টুকু ছাড়িয়াই তরকারী ঢালিয়া দিবে এবং সেই তরকারীর পাত্র দিয়া অমনি হাঁড়ি ঢাকিয়া দিবে। মিনিট দেড়ের ভিতরে বেশ থক থকে হইয়া আসিলে নামাইবে। সবশুদ্ধ প্রায় মিনিট আট সময় লাগিবে।

৩০৭। শাদা কুমড়ার ঘণ্ট।

উপকরণ।—শাদা কুমড়া দেড় পোয়া (এক ফালি), সরিষা তেল এক কাঁচ্চা, নুন প্রায় আধ তোলা, দুধ এক ছটাক, চিনি আধ তোলা, ময়দা সিকি কাঁচ্চা, জীরা মরিচ সিকি তোলা (বাঁটা হইলে আধ তোলা), জীরা সিকি তোলা, হিং তিন রতি, তেজপাতা দুখানা, নারিকেল কোরা আধ ছটাক, জল আধ পোয়া, ঘি আধ ছটাক।

প্রণালী।—শাদা কুমড়া আনিয়া খোলা ছাড়াইয়া তাহার দেড় পোয়া ওজন করিয়া লও। তার পরে কুচি কুচি করিয়া বানাও, এবং ধুইয়া রাখ।

জীরামরিচ বাঁটিয়া রাখ। আধ কাঁচ্চা জলে হিংটুকু ভিজাইয়া রাখ।

তেল চড়াইয়া তাহাতে কুমড়া ঢালিয়া দাও। দু একবার তাহাকে কুমড়া নাড়িয়া নুন দিয়া ঢাকিয়া রাখ। এখন ইহার জল বাহির হইবে; এই জলেতেই কুমড়াগুলি ভাপে থাকিয়া সিদ্ধও হইয়া যাইবে। প্রায় পাঁচ ছয় মিনিট পরে ইহার জল মরিয়া গেলে, দুধে চিনি, ময়দা, জীরামরিচ বাঁটা এবং আধ পোয়া জল মিশ্রিত করিয়া ইহাতে ঢালিয়া দাও। খুন্তি দিয়া ঘন ঘন নাড়িয়া দাও। মিনিট

চার পাঁচ পরে গাঢ় থকথকে হইয়া আসিলে নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া ফেলিবে।

আবার হাঁড়িতে আধ ছটাক ঘি চড়াইয়া তেজপাতা ছাড়। দু এক মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে জীরা ছাড়। জীরা ফোটা শব্দ থামিয়া গেলে হিং গোলাটুকু ছাড়িয়াই তরকারী ঢালিয়া সম্বরিবে। ইহার দু এক মিনিট পরেই ঘণ্টের উপর নারিকেল কোরা ছড়াইয়া দিয়া নামাইবে।

ভোজন বিধি।—ভাত, লুচি দুয়ের সহিত খাইতে দেওয়া চলে।

গুণাগুণ।—কুষ্মাণ্ডকং পিত্তহরং বালং মধ্যং কফাপহং
পক্বং লঘূষ্ণং সক্ষারং দীপনং বস্তিশোধনং
সর্ব্বদোষহরং হৃদ্যং পথ্যং চেতোবিকারিণাং।

কচি কুমড়া পিত্তনাশক, আধ-কাঁচা ও আধ-পাকা কুমড়া কফনাশক, পাকা কুমড়া লঘুপাক, উষ্ণ, ক্ষার যুক্ত অগ্নিদীপক, মুত্রাশয় শুদ্ধিকারক, ত্রিদোষ নাশক, হৃদ্য ও উন্মাদরোগীর উত্তম পথ্য।

### ৩০৮। লালকুমড়ার ঘণ্ট।

উপকরণ।—লালকুমড়া আড়াই পোয়া, পাটনাই ভিজা ছোলা আধ পোয়া, তেল দেড় ছটাক, শুক্নালঙ্কা দুইটা, সরিষা সিকি তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা, জল আধ পোয়া, হলুদ দেড় গিরা (হলুদবাঁটা পোন তোলা), নারিকেল কোরা এক ছটাক।

প্রণালী।—লালকুমড়ার খোলা ছাড়াইয়া কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া ধুইয়া রাখ। ভিজা ছোলা আনিয়া রাখ। হলুদটুকু ও একটি শুক্নালঙ্কা বাঁটিয়া রাখ। নারিকেল কুরিয়া রাখ।

তেল চড়াও। দু তিন মিনিট পরে তেলের ধোঁয়া উঠিলে ইহাতে

একটি লঙ্কা ছাড়িয়া পরে সরিষা ফোড়ন ছাড়। সরিষার চুড়-বুড়ানি শব্দ থামিয়া গেলে কুমড়া ছাড়। প্রায় চার পাঁচ মিনিট নাড়িয়া চাড়িয়া কুমড়াগুলি অল্প ভাজা ভাজা করিয়া লও। নুন দাও। জল বাহির হইলে হলুদ ও লঙ্কা বাঁটা দিয়া ছোলাগুলি ঢালিয়া দাও। আধ পোয়া জল দিয়া খুস্তি করিয়া বারংবার ঘাঁটিয়া দাও। কুমড়া গলা গলা হইলে এবং জল মরিয়া তেল বাহির হইতেছে দেখিলে আরো দু চার বার নাড়িয়া নামাইয়া ফেলিবে। ইহার উপরে নারিকেল কোরা ছড়াইয়া দিবে।

৩০৯। লাল শাকের ঘণ্ট।

উপকরণ।—লাল শাক দেড় পোয়া (বার আঁটি), আলু দেড় ছটাক, কাঁচকলা দেড় ছটাক, থোড় এক ছটাক, নারিকেল কোরা এক ছটাক, ঘি এক ছটাক, নুন প্রায় আধ তোলা, ধনে সিকি তোলা, দুটি শুক্নালঙ্কা, ময়দা আধ কাঁচ্চা, জীরামরিচ সিকি তোলা, দুধ এক ছটাক, জল দেড় ছটাক, চিনি আধ তোলা, জীরা সিকি তোলা, তেজপাতা দুখানা, হিং চাররতি।

প্রণালী।—লাল শাক আনিয়া তাহার মোটা ডাঁটাগুলি ফেলিয়া সরু ডাঁটাসমেত পাতাগুলি কুঁচাও। তিন চারিবার জল বদলাইয়া পাতাগুলি ধুইয়া ফেল। আলু এবং কাঁচকলার খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাও। থোড়ের খোলা ছাড়াইয়া চাকা কাট আর আঙ্গুলে তাহার শুঁয়ো জড়াও। তার পরে থোড়গুলি কুচি কুচি করিয়া কাট। এই সব তরকারীগুলি ধুইয়া রাখ। নারিকেল কুরিয়া রাখ।

ধনে, শুক্নালঙ্কা, জীরামরিচ সব আলাদা আলাদা করিয়া শিলে পিষিয়া রাখিবে। হিংটুকু আধ কাঁচ্চাটাক জলে ভিজাইয়া রাখিবে।

আধ ছটাক ঘি চড়াও। ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে তাহাতে কাঁচকলা, আলু, ও থোড় ছাড়িয়া নাড়াচাড়া করিবে। তিন চার মিনিট পরে শাক ছাড়িয়া দু একবার উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দিয়া নুন দিবে। শাকের জল বাহির হইলে ধনে বাঁটা এবং লঙ্কা বাঁটা ছাড়িবে। মিনিট ছয় সাত পরে শাকের জল মরিলে, ময়দা, জীরামরিচ বাঁটা, দুধ, চিনি এবং এই সঙ্গে এক ছটাক জল সব একত্রে গুলিয়া ঢালিয়া দাও। ফুটিলেই নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া ফেলিবে।

আবার আধ ছটাক ঘি চড়াও। তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন ছাড়। জীরার রং লাল হইয়া আসিলেই ভিজান হিংটুকু গুলিয়া এক হাতে করিয়া ছাড়িবে আর অন্য হাতে তখনি পূর্ব্ব প্রস্তুত তরকারীটা ঢালিয়া দিবে। মিনিট চার ঘন ঘন তরকারী ঘাঁটিয়া দাও। বেশ থকথকে হইয়া আসিলে কোরা নারিকেল উপরে ছড়াইয়া দিয়া শাকের ঘণ্ট ঢালিয়া ফেল।

### ৩১০। চাঁপানটেশাকের ঘণ্ট।

প্রণালী।—উপরোক্ত প্রণালীতে নটেশাকের ঘণ্ট করিলে ভাল হইবে।

### ৩১১। নটেশাকের ঘণ্ট।

(দ্বিতীয় প্রকার)

উপকরণ।—নটেশাক আড়াই ছটাক, কাঁচকলা এক ছটাক, আলু আধ পোয়া, কুমড়া বড়ি পাঁচ ছয়টা, তেল এক ছটাক, ঘি এক ছটাক, নুন আধ তোলা, জীরামরিচ বাঁটা আধ তোলা, ধনে বাঁটা এক তোলা, চিনি আধ তোলা, দুধ আধ পোয়া, শুক্না-

লঙ্কা দুটি, ময়দা সিকি কাচ্চা, জীরা সিকি তোলা, হিং তিন চার রত্তি, তেজপাতা একখানি।

প্রণালী।—নূতন নটেশাক আনিয়া তাহা বেশ করিয়া বাছিয়া কুঁচাও। কাঁচকলার খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাও। আলুরও খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাও। সব তরকারীগুলি আলাদা আলাদা ধুইয়া রাখ।

তেল চড়াইয়া তাহাতে বড়িগুলি ভাজিয়া উঠাও। তারপরে এই তেলেই তরকারী ছাড়, তিন চার মিনিট ধরিয়া তরকারী কসিয়া উঠাইয়া রাখ। এবারে শাক ছাড়, খুন্তি দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নুন দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। শাকের জল বাহির হইলে তরকারী ছাড়িবে এবং বড়িগুলি হাতে করিয়া আধ-গুঁড়া করিয়া ছাড়িবে। নাড়িবে। যখন এই শাকের জল মরিয়া আসিবে তখন দুধে জীরামরিচ বাটা, ধনে বাঁটা, চিনি, ও লঙ্কা বাটা গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। তারপরে আধ পোয়া জল ঢালিয়া দিবে। তরকারীগুলি সিদ্ধ হইয়া আসিলে মিনিট ছয় সাত পরে একটু জলে ময়দা গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। দু তিনবার নাড়িয়া একটী পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

হাঁড়িতে ঘি চড়াইয়া তেজপাতা ছাড়। ঘিয়ে জীরা ফোড়ন দিয়া পরে হিং (আগে হইতে জলে ভিজাইয়া রাখিবে) ছাড়িয়াই পূর্ব্বপ্রস্তুত তরকারীটা ঢালিয়া দিবে। হাঁড়ি ঢাকিয়া দিবে। নাড়িয়া চাড়িয়া ঘণ্টটা একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ। নামাইয়া এক্ষণে আদা ছেঁচা আর নারিকেল কোরা ইহার উপরে ছড়াইয়া দাও।

### ৩১২। নটেশাকের ঘণ্ট।
(তৃতীয় প্রকার)

উপকরণ।—নটেশাক তিন ছটাক, আলু দেড় ছটাক, বেগুন এক ছটাক, মূলা এক ছটাক, জল আধসের, জীরামরিচ

বাঁটা আধ তোলা, হলুদ বাঁটা আধ তোলা, ধনে বাঁটা এক তোলা, শুকালঙ্কা একটি, কাঁচালঙ্কা চারিটা, দুধ এক ছটাক, চিনি এক তোলা, নুন আধ তোলা, ময়দা আধ কাঁচ্চা, ঘি এক ছটাক, তেজপাতা দুখানা, জীরা সিকি তোলা, রাঁধুনি সিকি তোলা, মৌরী সিকি তোলা, কুমড়াবড়ি আটটা, আদা এক তোলা, তিল এক কাঁচ্চা, ছোটএলাচ দুটি।

প্রণালী।—নূতন নটেশাকের মোটা ডাঁটাগুলি বাদ দিয়া কচি ডাঁটা সমেত পাতাগুলি লইবে। শাকগুলি যতটা পারিবে কুঁচাইবে। আলুর খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাইবে। বেগুন, মূলাও কুচি করিয়া বানাইবে। সব তরকারীগুলি ধুইয়া রাখিবে। রাঁধুনি, মৌরী, কাঁচা লঙ্কা, তিল এবং দুটি ছোটএলাচ একত্রে পিষিয়া রাখ। আদাটুকু ছেঁচিয়া রাখ।

সমুদয় তরকারী একত্রে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় দশ পনের মিনিট সিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল ঝরিতে দাও। একটু ঠাণ্ডা হইলে পর সমস্ত তরকারী চটকাইয়া যতটা জল গালিতে পার গালিয়া ফেল। ইহাতে জীরামরিচ বাঁটা, হলুদ বাঁটা, ধনে বাঁটা, শুকা লঙ্কা বাঁটা, নুন, ময়দা, দুধ, চিনি এইগুলি সব একত্রে মাখ। ইচ্ছা করিলে ময়দা এই সঙ্গে না দিয়া কাঁচখোলায় চমকাইয়া সেই ময়দা, রাঁধা ঘণ্ট নামাইবার কালে তাহার উপরে ছড়াইয়া দিতেও পার।

ঘি চড়াও। আগে বড়িগুলি ঘিয়ে ভাজিয়া উঠাও। ঘিয়ে তেজপাতা ও জীরা ফোড়ন দিয়া জীরামরিচ বাঁটা প্রভৃতি দ্বারা মাখা সিদ্ধ তরকারীটা ঢালিয়া সাঁতলাও। প্রায় মিনিট চার ঘন ঘন নাড়িয়া তার পরে ভাজা বড়িগুলি আধ-গুঁড়া করিয়া দাও। আরো তিন চার মিনিট পরে যখন বেশ থক থকে হইয়া

মাথা-চোথা হইয়া আসিয়াছে দেখিবে তখন নামাইয়া ফেলিবে। এইবারে রাঁধুনি, মৌরী, তিল ইত্যাদি বাঁটা মশলাতে আদার রস দিয়া গুলিয়া লও। ঘণ্টের উপরে উহা ঢালিয়া দিয়া খুন্তি দ্বারা ঘাঁটিয়া দাও।

৩১৩। হিঞ্চা শাকের ঘণ্ট।

প্রণালী।—হিঞ্চা শাকের ঘণ্ট ঠিক নটে শাকের ঘণ্টের মত করিয়া রাঁধিতে হইবে। হিঞ্চা শাক তিক্ত বলিয়া উহা অন্যান্য তরকারীর সহিত সিদ্ধ না করিয়া আলাদা সিদ্ধ করিয়া লইতে হইবে। এবং জল গালিয়া ফেলিতে হইবে।

৩১৪। পালম শাকের ঘণ্ট।

উপকরণ।—পালম শাক দেড় ছটাক (দু আঁটি), কাঁচকলা আধ পোয়া (দুইটা), আলু আধ পোয়া (দুইটি), কুমড়া বড়ি পাঁচ ছয়টী, সরিষা তেল আধ ছটাক, নুন প্রায় ছয় আনি ভর, জীরা-মরিচ বাঁটা আধ তোলা, ধনে বাঁটা আধ তোলা, চিনি আধ তোলা, দুধ এক ছটাক, শুক্না লঙ্কা বাঁটা দুইটী, ময়দা আধ তোলা, জল প্রায় আধ পোয়া কি তিন ছটাক, ঘি আধ ছটাক, জীরা সিকি তোলা, হিং তিন রতি, তেজপাতা দু খানা।

প্রণালী।—পালম শাকগুলি কুচি কুচি করিয়া বানাও। কাঁচকলার খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি কর। আলুরও খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাও। সব ধুইয়া রাখ।

ধনে, জীরামরিচ ও শুক্না লঙ্কা পিষিয়া রাখ। হিংটুকু আধ কাঁচ্চা জলে ভিজাইতে দাও।

তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া উঠিলে তাহাতে আগে বড়িগুলি ভাজিয়া উঠাও। তারপরে এই তেলে আলু ছাড়। আলুগুলি

আধ-সাঁতলান হইলে কাঁচকলাগুলি ছাড়িবে। কাঁচকলাগুলিও সাঁতলান হইলে উঠাইয়া রাখ। মিনিট পাঁচের মধ্যে সমস্ত তরকারী সাঁতলান হইয়া যাইবে। তার পরে সেই তেলেই শাক ছাড়িয়া, নুন দিবে। শাকের জল বাহির হইলে তরকারীগুলি ছাড়িবে, এবং বড়িগুলি হাতে করিয়া আধ-গুঁড়া করিয়া ইহার উপরে ছড়াইয়া দিবে। দু একবার নাড়িয়া দিয়া, জীরামরিচ বাঁটা, ধনে বাঁটা, লঙ্কা বাঁটা, ও চিনি দুধে গুলিয়া ইহাতে ঢালিয়া দাও। জলটুকুও ঢাল। দিশি আলু হইলে প্রায় আধ পোয়া তিন ছটাক জল লাগিবে; বোম্বাইয়ের বেশ নরম আলু হইলে এক ছটাক কি দেড় ছটাক জল দিলেই হইবে। প্রায় মিনিট পাঁচ পরে ক্রমে গাঢ় হইয়া আসিতেছে দেখিলে দেড় কাঁচ্চাটাক জলে আধতোলাটাক্ ময়দাটুকু গুলিয়া ঢালিয়া দাও। নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

আধ ছটাক ঘি চড়াও, তেজপাতা ছাড়। ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে জীরা ফোড়ন দাও এবং জলে গোলা হিংটুকু উহাতে ছাড়িয়াই তরকারী ঢালিয়া দাও। বেশ মাখা-চোখা হইয়া আসিলে নামাইবে।

### ৩১৫। পটোলের ঘণ্ট।

উপকরণ।—পটোল আধ পোয়া, আলু আধ পোয়া, ঘি আধ ছটাক, দুধ এক ছটাক, জল আধ পোয়া, তেজপাতা একখানা, কাঁচা লঙ্কা দুইটি, জীরা দুয়ানি ভর, হিং দু তিন রতি, চিনি আধ তোলা, নুন প্রায় ছয় আনিভর, জীরামরিচ সিকি তোলা, ধনে সিকি তোলা, আদা আধ তোলা।

প্রণালী।—পটোলের বাধাইয়া খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি

কর। আলুর খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি বা ছোট ছোট ডুমা করিয়া বানাও। আলু ও পটোলগুলি ধুইয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা ও আদা কুঁচাইয়া রাখ— হিংটুকু আধ-কাঁচ্চাটাক জলে ভিজাইয়া রাখ। জীরামরিচ ও ধনে শিলে পিষিয়া রাখ।

হাঁড়িতে এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও। ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে তাহাতে পটোল ও আলু ছাড়। প্রায় মিনিট পাঁচ ছয় পরে আলু পটোলের জল মরিয়া গেলেও দু এক মিনিট বেশ নাড়া চাড়া করিয়া আধ পোয়া জল দিয়া নুনটুকু দিবে। প্রায় মিনিট ছয় সাত পরে আলু ও পটোল সিদ্ধ হইলে জীরামরিচ বাঁটা, ধনে বাঁটা ও চিনি দুধে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ফুটিলে পর আদা ও কাঁচা লঙ্কা কুচি ছাড়িবে। পাঁচ ছয় মিনিট পরে বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে।

আবার হাঁড়িতে এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও। ঘিয়ে তেজপাতা ছাড়। দু এক মিনিটের মধ্যে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে জীরা ছাড়িবে। জীরার চুড় চুড় শব্দ থামিয়া গেলে, হিং গোলা ছাড়িয়াই তখনি তরকারী ঢালিয়া সাঁতলাইবে। দু এক মিনিট পরে নাড়িয়া নামাইয়া রাখিবে।

ভোজন বিধি।—ভাত এবং লুচি দুয়েরই সঙ্গে খাওয়া চলে।

## ৩১৬। পটোলের শাদা ঘণ্ট।

উপকরণ।—পটোল এক পোয়া, আলু আধ পোয়া, কিসমিস এক কাঁচ্চা, বাদাম বারটা, তেজপাতা দুখানা, ছোটএলাচ দুইটা, দারচিনি দুয়ানি ভর, লঙ্গ তিন চারিটা, নুন প্রায় আধ তোলা, ঘি তিন কাঁচ্চা, জল আধ পোয়া, আদা আধ গিরা, কাঁচা লঙ্কা দুটি।

প্রণালী। - পটোলের খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাও। আলুর খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাও। কিসমিসগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ। বাদামের খোলা ভাঙ্গিয়া ভিজাইতে দাও। তার পরে খোসা ছাড়াইয়া প্রত্যেক বাদামটীকে ছয় ভাগে কাট। আদা ও কাঁচা লঙ্কা কুচি কুচি করিয়া রাখ।

ঘি চড়াও, ঘিয়ে তেজপাতা ও গরম মশলা ছাড়। দুই মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে আলু ও পটোল ছাড়িয়া মিনিট চার পাঁচ কসিবে, তারপরে কিসমিসগুলি ছাড়িবে। দু একবার নাড়া চাড়া করিয়া আধ পোয়া জল দিয়া নুন দিবে। এইবারে আদা ও কাঁচালঙ্কা কুচি ছাড়িবে। মিনিট ছয় সাত পরে ইহার জল মরিয়া বেশ মাখা-মাখা হইলে নামাইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাত এবং খিচুড়ির সহিত খাইতে পার। লুচির সহিত খাইতেও বেশ লাগিবে।

## ৩১৭। পটোলের দয়ে ঘণ্ট।

উপকরণ।—পটোল এক পোয়া, আলু আধ পোয়া, কিসমিস এক কাঁচ্চা, বাদাম বার তেরটা, পেস্তা বার তেরটা, দই আধ ছটাক, ধনে বাটা পোন তোলা, হলুদ বাটা পোন তোলা, আদা এক তোলা, শুক্নালঙ্কা দুইটি, কাঁচালঙ্কা তিনটী, জায়ফল আধ-খানা, ছোটএলাচ চারিটী, দারচিনি সিকি তোলা, লঙ্গ ছয়টা, তেজপাতা একখানি, নুন প্রায় আধ তোলা, ঘি এক ছটাক, জল আধ পোয়া।

প্রণালী :—আলু ও পটোলের খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি করিয়া বানাইয়া আলাদা আলাদা ধুইয়া রাখ।

বাদাম ও পেস্তা জলে ভিজাইতে দাও। এ গুলি কিছুক্ষণ

ভিজিলে পর, খোসা উঠাইয়া কুঁচাইয়া রাখ। কিসমিসগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ। আদা এবং কাঁচালঙ্কাগুলি কুচি করিয়া কাটিয়া রাখ। শুক্নালঙ্কা দুটি পিষিয়া রাখ।

জায়ফলটুকু, দুটি ছোটএলাচ, তিনটী লঙ্গ এবং দুয়ানিভর দারচিনি মিহি করিয়া গুঁড়াইয়া রাখ।

এবারে আগুনে হাঁড়ি চড়াও। হাঁড়িতে সব ঘিটুকু ঢালিয়া দাও। দুএক মিনিটের মধ্যে ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে কিসমিস-গুলি ছাড়িয়া ভাজ। কিসমিস ফুলিয়া উঠিলেই উঠাইয়া ফেলিবে। তাহার পর সেই ঘিয়ে তেজপাতা, দুটি ছোটএলাচ, তিনটী লঙ্গ, এবং অবশিষ্ট দুয়ানি ভর দারচিনি ছাড়। ভাজা গরম মশলার বেশ সুবাস বাহির হইলে, ধনে বাঁটা, হলুদ বাঁটা, লঙ্কা বাঁটা দইয়েগুলিয়া ঢালিয়া দাও। মিনিট পাঁচ ধরিয়া মশলা কস; তার পরে যখন দেখিবে দইয়ের জল মরিয়া গিয়াছে এবং মশলা ঘিয়ের উপরে বুড় বুড় করিতেছে, তখন আলু ও পটোল ছাড়িয়া নুন দিবে। দু তিন মিনিট ধরিয়া নাড়িয়া দেখিবে ইহার জল বাহির হইয়াছে; জলটুকু মরিয়া গেলে তবে আলু পটোল সিদ্ধ হইবার মত জল দিবে। ফুটিয়া উঠিলে বাদাম, পেস্তা, আদা, কাঁচা লঙ্কা কুচি ও ভাজা কিসমিস ঢালিয়া দিবে। মিনিট দশ বারর মধ্যে ইহার জল মরিয়া বেশ ঘিয়ের উপরে থাকিলে নামা-ইয়া গরম মশলার গুঁড়া টুকু ছড়াইয়া ঘণ্টের উপরে দিবে। ঘণ্টটা একবার নাড়িয়া দাও এবং ঢাকিয়া রাখ।

ভোজন বিধি :—ভাত এবং লুচি দুয়েরই সঙ্গে খাওয়া চলে। বেশ মুখরোচক।

# ষষ্ঠ অধ্যায়।

## বড়ি।

### প্রয়োজনীয় কথা।

বড়ি।—আমাদের দেশে হিন্দু স্ত্রীলোকদের নানাবিধ সাংসারিক কর্ম্মের মধ্যে বড়ি দেওয়াও একটি প্রয়োজনীয় কায বলিয়া গণ্য হয়। মহোৎসব, পর্ব্ব, বিবাহ প্রভৃতি যে কোন শুভ কর্ম্ম করিবার প্রায় সাত আট দিন অথবা এক মাস দুই মাস আগে হইতে মেয়েরা বড়ি দিয়া শুভদিনের শুভকর্ম্মের যেন সূচনা করিয়া রাখেন।

বড়ি দিবার জন্য স্বতন্ত্র দিন স্বতন্ত্র মাসও নির্দ্ধারিত আছে। অগ্রহায়ণ মাসের শুক্ল পক্ষের যে কোন তিথিতে ভাল দিন দেখিয়া বড়ি দিবার জন্য আয়োজন করা হয়। তা বলিয়া যে আর কোন মাসে বড়ি দেওয়া যায় না কি দেওয়া হয় না তাহা নয়। সকল সময়েই দেওয়া যায় কেবল রৌদ্রের অভাবে বর্ষাকালে বড়ি দেওয়া সুবিধাকর নহে।

বড়ি দিবার রীতি।—অগ্রহায়ণ মাসের শুক্ল পক্ষের শুভ দিনে এককালে তিন রকম বড়ি দিবার বিধি। কুমড়াবড়ি, ফুলবড়ি ও বিচেবড়ি। কুমড়াবড়ি প্রথমেই দিতে হয়। ক্রমে ক্রমে তারপরে ইচ্ছামত অন্যান্য বড়ি দেওয়া হয়। কুমড়াবড়ি দিবার কালে সর্ব্বাগ্রে বড় বড় করিয়া দুটি বড়ি দিতে হয়। এই দুইটী বড়ির্ নাম "বুড়াবুড়ী"। প্রৌঢ়া স্ত্রীলোকেরা আমোদ করিবার জন্ত বোধ হয় বড়ি দুটীর "বুড়াবুড়ী" এই নাম রাখিয়া থাকিবেন। ধান, দূর্ব্বা, ফুল, সিঁদুর দিয়া এই বুড়াবুড়ী দুটীকে যেন বিবাহের বেশে সাজান হয়। চারিদিক হইতে মঙ্গল হুলুধ্বনি

ওঠে। যাহারা বড়ি দিতে আসে তাহাদেরই মধ্যে একজন পাকা লোককে "বুড়াবুড়ী" গড়িতে দেওয়া হয়। পরে অন্য সকলে বড়ি দিতে আরম্ভ করে। বড়ি দিবার কালে পরিষ্কার কাপড় পরিয়া শুদ্ধ হইয়া তবে বড়ি দিবার রীতি প্রচলিত। নবান্নের দিনে এই নূতন বড়ি দিয়া ব্যঞ্জন প্রস্তুত করিয়া লোক খাওয়ান হয়।

প্রসিদ্ধি আছে বড়ি ফুলের ঘায়ে মূর্চ্ছা যায়। অর্থাৎ বড়ি প্রস্তুত করিবার কালেও যেরূপ সাবধানে সযত্নে করিতে হয় আবার সেইরূপ সাবধানে এবং সযত্নে না রাখিলেও নষ্ট হইয়া যাওয়া সম্ভব। সাধারণতঃ কাঁচা মাষকলাই ডাল ভিজাইয়া তাহার খোসা উঠাইয়া ধুইয়া তবে ডাল বাঁটিতে হয়। তারপরে এই ডাল বাঁটা ফেটাইয়া বড়ি দেওয়া হয়। এই ডাল বাঁটা যদি কম ফেটান হইল তো বড়ি শক্ত হইয়া গেল, আবার বেশী ফেটান হইল তো বড়ি তুলিতে পারা যায় না তুলিবার সময় ভাঙ্গিয়া যায়। একটু পুরান ডাল হইলেও বড়ি ভাল হইবে না। আবার একটু মেঘ দেখা দিল তো বড়ি মিইয়া গেল। বড়ির বাঁটা ডাল ফেটান হইলে একবাটী জলে এক টোপ ফেলিয়া দেখিবে যে ভাসিয়া উঠিয়াছে কি না যদি ভাসিয়া ওঠে তো বুঝিবে ডাল আর ফেটাইবার দরকার নাই। কচু বা কলাপাতায় কিম্বা চটে, কাপড়ে বা থালায় ফেটান ডাল বাঁটা হাতে করিয়া লইয়া টোপ টোপ করিয়া বড়ি দিতে হয়। কাপড় ছাড়া যাহাতে বড়ি দিবে সবেতেই একটু সরিষা তেল মাথাইয়া তবে বড়ি দিতে হইবে। চট প্রভৃতিতে তেল একটু না মাথাইলে বড়ি ভাল করিয়া ওঠে না। কিন্তু চট পুরাণ হইয়া গেলে আর তেল দিবার আবশ্যক হয় না। একদিন ভাল রকম রোদ পাইলেই কাপড়

হইতে বড়ি উঠান যাইবে, তারপর দিন আর একবার রৌদ্রে দিলেই ঠিক হইয়া যাইবে। কিন্তু দৈবক্রমে মেঘ হইলে বড়ি শুকান দায় হইয়া উঠে। অনেকে সেই রকম সময়ে উনানের উপরে আগুণের তাপে বড়ি শুকাইয়া লইয়া থাকে। এই জন্য ভাল রকম শুষ্ক দিন দেখিয়া তবে ডাল ভিজাইতে হইবে। বড়ি হইয়া গেলে নূতন হাঁড়ি বা শুষ্ক টিনে পুরিয়া রাখিতে হয়। আর মাঝে মাঝে রৌদ্রে দিতে হয় বিশেষ বর্ষাকালে।

যত প্রকার বড়ি আছে তাহার মধ্যে কুমড়া বড়িই প্রধান। ইহা ছাড়া তেওড়া বড়ি, মসুর ডালের বড়ি, বিটপালমের বড়ি, মূলার বড়ি, রাঙা আলুর বড়ি, তিলেবড়ি, পোস্তর বড়ি, প্রভৃতি অন্যান্য অনেক প্রকার বড়ি আছে। আমাদের প্রায় অধিকাংশ তরকারী বড়ি দিয়া রাঁধা হইয়া থাকে। নিরামিষ তরকারীতে মাছ বা মাংসের অভাবে বড়িতে অনেকটা পূর্ণ হইয়া থাকে। কোন কোন আমিষ তরকারী বড়ি দিয়া রাঁধিলে তাহার আস্বাদ আরও ভাল হয়। বাঙ্গলার অনেক মাছের তরকারীতেই প্রায় বড়ি দিয়া রাঁধা হয়। বড়ির গন্ধে তরকারী সুস্বাদু হইয়া উঠে।

## ৩১৮। কুমড়াবড়ি।

উপকরণ।—একটি ছাঁচি কুমড়া (ওজনে তিন সের), কাঁচা মাষকলাই দশ সের, জীরা আধ পোয়া, হিং সিকি তোলা, নুন আধ ছটাক, চালের গুঁড়ি বা শফেদা এক সের।

প্রণালী।—পুরু ও পাকা রকম দেখিয়া একটি ছাঁচি কুমড়া আনিয়া লম্বা চার ভাগে কাট। ইহার বিচিগুলি বাহির করিয়া একটি থালায় বা কুলায় করিয়া শুকাইতে দাও। তারপরে কুমড়া কুরুনি দ্বারা কুমড়াগুলি কুরিয়া ইহাও একটি কুলায় বিছা-

ইয়া শুকাইতে দাও। দুদিনের মধ্যে শুকাইয়া যাইবে। একপিঠ আধ শুক্না হইলে উল্টাইয়া দিবে।

বড়ি দিবার পাঁচ ছয় দিন পূর্ব্বে গোটা কলাই আনিয়া তাহার মাটী প্রভৃতি বাছিয়া একখানি কাপড় বা চটের উপরে বিছাইয়া রৌদ্রে দাও। একদিন ভাল রকম রৌদ্র পাইলে কলাইগুলি বেশ খড়খড়ে হইয়া যাইবে, তখন ভাঙ্গিয়া ডাল তৈয়ারি করিবার সুবিধা হইবে। তারপরে যাঁতায় ভাঙ্গ। এইবারে কুলায় করিয়া পাছড়াইয়া গোটা ডালগুলি সমুদয় বাছিয়া ফেল। ডাল ঝাড়িয়া খুদগুলি আলাদা করিয়া রাখিয়া দাও।

এই তো গেল ডাল ভাঙ্গা।

যে দিন বড়ি দিবে তাহার পূর্ব্ব রাত্রে ডাল জলে ভিজাইতে দিবে। ভোরে উঠিয়া যতটা পরিষ্কার করিয়া পার ডাল রগড়াইয়া ধুইয়া খোসা উঠাইয়া ফেল। ইহাতে অনেক জলের আবশ্যক। সেই জন্য পুকুরে কি চৌবাচ্ছায় যাহার যেখানে সুবিধা হয় ধুইলেই ভাল।

এইবারে ডালের উপরে একটু নুনের ছিটা দাও। তারপরে শুক্না কুমড়ার সহিত ডাল বাঁট। কাঁচা কুমড়ার সহিত ডাল বাটিয়া বড়ি হয় কিন্তু তাহাতে বড়ি তুবড়াইয়া যায়। জীরাগুলি আধকোটা করিয়া রাখ। হিং একটু জলে ভিজাইতে দাও।

ডাল বাঁটাতে কোটা জীরা, গোলা হিং, এবং নুন মিশাইয়া লও। এবারে ক্রমে ক্রমে ডাল ফেটাও। একটি বড় গাঢ় অথচ চেতলা পাত্রে (বড় কাঁসির ন্যায় পাত্রে) খানিকটা খানিকটা করিয়া বাঁটাডাল লইয়া ফেটাইতে হইবে। মাঝে মাঝে একটু জলের আছড়া দিবে।

যখন দেখিবে বেশ শাদা এবং হালকা হইয়া আসিতেছে,

তখন এক বাটী জলে এক টোপ ফেলিয়া দিবে। দেখিবে একেবারে জলের উপরে ভাসিয়া উঠিয়াছে, তখন আর ফেটাইবে না।

এখন একটি থালাতে চালের গুঁড়ি (শফেদা) ঢালিয়া থালাময় ছড়াইয়া রাখ। বড়ির এইবারে ফেটান ডাল হইতে টোপ তুলিয়া সেই টোপ গুলির তলায় শফেদা মাখাইয়া একে একে একটি চাদর কিম্বা চটে বসাইয়া বসাইয়া দাও। একদিন সারা দিন রৌদ্র পাইলে পর বিকাল বেলায় উঠাইয়া রাখিবে। পরদিন আবার রৌদ্রে দিয়া তারপরে চাদর বা চট হইতে উঠাইয়া একটি নূতন হাঁড়িতে পুরিয়া হাঁড়ির মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। দু তিন মাস অন্তর একবার রৌদ্রে দিবে। যেন ছাতা না পড়ে। ইহা সব রান্নায় দেওয়া চলে।

অল্প পরিমাণে কুমড়া বড়ি করিতে গেলে নিম্নলিখিত পরিমাণে উপকরণ লইবে।

কলাইডাল পাঁচ পোয়া, ছাঁচি কুমড়া তিন পোয়া, জীরা এক তোলা, হিং চার রতি, নুন সিকি তোলা।

### ৩১৯। বিচেবড়ি।

উপকরণ।—ছাঁচি কুমড়ার বিচি এক পোয়া, কলাইডাল এক সের, হিং চার পাঁচ রতি, চালের গুঁড়া (শফেদা) আধ পোয়া, নুন আধ তোলা।

প্রণালী।—পূর্ব্ব রাত্রে এক সের ডাল ভিজাইতে দিবে। পর দিন ডাল ধুইয়া উহাতে একটু নুনের ছিটা দিয়া বাঁটা। হিংটুকু একটু জলে গুলিয়া উহাতে মিশাও। ডাল বাঁটা শাদা করিয়া ফেটাও। তার পরে ঠিক বড়ি দিবার আগেই অবশিষ্ট নুনটুকু মিশাইয়া লও। বড়ির টোপগুলির তলায় চালের গুঁড়ি মাখাইয়া চটের

উপরে বসাইয়া বসাইয়া দাও। একদিন রোদে শুকাইতে দাও। পরদিন চটের উপর হইতে তুলিয়া বড়িগুলি একটি থালায় করিয়া শুকাইতে দিবে। তারপরে উঠাইয়া রাখিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা পান্তভাত, ফেনসাভাত, খিচুড়ি ইত্যাদির সহিত খাইতে হয়। বিচেবড়ি পুড়াইয়া তেল, নুন মাখিয়া খাইতে ভাল লাগে। *

### ৩২০। ফুল বা টোপাবড়ি।

প্রণালী।—ইহাতে আর কোন মশলা লাগিবে না। কেবল বাটা ডাল ফেটাইয়া তাহাতে একটু নুন মিশাইয়া কচুপাতে বা পাতলা কাপড়ে এক একটি টোপা কুলের মত বড় করিয়া বড়ি দিবে। কচুপাতায় বড়ি দিতে হইলে তাহাতে একটু সরিষা তেল মাখিয়া লইবে।

ভোজন বিধি।—এই বড়ি অম্বল ও চড়চড়িতে দিয়া রাঁধিতে হয়।

### ৩২১। মূলার বড়ি।

উপকরণ।—কলাইডাল এক সের, মূলা চারিটা, জীরা আধ ছটাক, নুন আধ তোলা।

প্রণালী।—মূলার খোসা ছাড়াইয়া ধৌত করিয়া এক দিন রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে।

যে দিন মূলা শুকাইতে দিবে সেই দিন রাত্রে ডাল ভিজাইতে দিবে। পরদিন সকালে ডাল ধুইয়া খোসা উঠাইয়া ডাল বাট। তারপরে জীরা ও মূলা ডালবাটাতে মিশাইয়া ফেটাও। বেশ

* ১১১ পৃষ্ঠায় বিচেবড়ি সেঁকা দেখ।

শাদা ও হাল্কা হইয়া আসিলে, নুনটুকু মিশাইয়া কাপড়ের উপরে বড়ি দাও। বড়িগুলি শুকাইলে উঠাইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা চড়চড়ি ও অম্বলে দিয়া রাঁধিতে হয়।

## ৩২২। তিলের ভাজা বড়ি।

উপকরণ।—কলাইডাল এক পোয়া, তিল আধ ছটাক, নুন দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—ডাল ভিজাইয়া ধুইয়া মিহি করিয়া বাঁট। তার পরে ফেনাইয়া ইহাতে নুন ও তিল মিশাইয়া ছোট ছোট করিয়া বড়ি দাও। রোদে শুকাইলে উঠাইয়া রাখ।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাসা বা ছাঁকা তেলে কেবল ভাজিয়া খাইতে হয়। *

## ৩২৩। রেউড়ি বড়ি।

উপকরণ।—শাদা তিল আধ পোয়া, কলাইডাল এক পোয়া, নুন দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—শাদা তিল আনিয়া বালি ইত্যাদি বাছিয়া রাখ। কলাইডাল ভিজাইয়া ধুইয়া মিহি করিয়া বাটিয়া রাখ। ডাল বাটা শাদা করিয়া ফেটাও। নুন মিশাও। একটি থালায় তিল রাখ। ঠিক রেউড়ির আকারে বড়ি গড়িয়া তিলের উপরে রাখিয়া দুই পিঠে তিল মাখাও। তার পরে একখানি কাপড়ের উপরে রাখিয়া শুকাইতে দাও।

ভোজন বিধি।—ইহাও ভাজিবার বড়ি। ছাঁকা তেলে ভাজিতে হইবে।

* ১৮৭ পৃষ্ঠায় বড়ি ভাজা দেখ।

### ৩২৪। পোস্তদানার বড়ি।

উপকরণ।—কলাইডাল এক পোয়া, পোস্তদানা আধ ছটাক, নুন দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—পোস্তদানাগুলি এক বাটী জলে ফেলিয়া জল হইতে ছাঁকিয়া উঠাও, তাহা হইলে সমুদয় বালি জলের নীচে পড়িয়া যাইবে।

কলাইডাল ভিজাইয়া, ধুইয়া বাঁট। বাঁটা হইলে তাহাতে নুন ও পোস্তদানা মিশাইয়া বড়ি দিবে। ইচ্ছা করিলে পোস্তদানাগুলি বাঁটিয়া ফেটান ডালের সহিত মিশাইয়া আবার দু তিন বার ফেটাইয়াও বড়ি দিতে পার।

ভোজন বিধি।—পোস্ত বড়ি ভাজিয়া খাইতে দিতে পার। অম্বলে দিলেও বেশ হয়।

### ৩২৫। মটরডালের বড়ি।

প্রণালী।—ছোট মটর বা বড় মটর আনিয়া ভোরে ভিজাইতে দিবে। তারপরে মিহি করিয়া পিষিয়া ফেটাও। শেষে একটু নুন মিশাইয়া কচুপাতা বা কুলার উপরে টোপা বড়ির মত বড় করিয়া বড়ি দাও। তেওড়া বা খেঁশারি ডালের বড়িও উপরোক্ত প্রকারে করিতে হইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা অম্বলে এবং শাকের ঘণ্টের সহিত খাইতে হয়।

### ৩২৬। মসুরডালের বড়ি।

প্রণালী।—মসুরডালের বড়ি ঠিক উপরোক্ত মটরডালের বড়ির ন্যায় করিতে হইবে।

ভোজন বিধি।—ইহাও অম্বলে এবং শাকের ঘণ্টের সহিত খাইতে হয়।

### ৩২৭। রাঙ্গালুর বড়ি।

উপকরণ।—কলাইডাল এক সের, বড় রাঙ্গালু চারিটা, জীরা আধ ছটাক, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—রাঙ্গাআলু আনিয়া তাহার খোসা ছাড়াইয়া ছেঁচিয়া একটি কুলায় বা থালা করিয়া এক দিন রৌদ্রে শুকাইতে দাও। যে দিন রাঙ্গাআলু শুকাইতে দিবে সেই রাত্রে ডাল ভিজাইতে দিবে। পর দিন ভোরে উঠিয়া ডাল ধুইয়া খোসা উঠাইয়া ফেল। তারপরে রাঙ্গাআলুর সহিত ডাল মিহি করিয়া বাটিয়া রাখ। ফেটাইয়া বেশ শাদা ও হালকা হইয়া গেলে নুন মাখিয়া টোপা বড়ি দাও।

ভোজন বিধি।—ইহা উচ্ছে চড়চড়ি ও অম্বলে দিয়া খাইতে ভাল।

### ৩২৮। বিটপালমের বড়ি।

উপকরণ।—কলাইডাল এক সের, লাল বিটপালম (রাঙামোথা) একটা, নুন আধ তোলা।

প্রণালী।—ডাল ভিজাইয়া ধুইয়া খোসা উঠাও।

বিটপালমের খোসা ছাড়াইয়া ফেল। এবারে ডাল ও বিটপালম একসঙ্গে বাঁট। ভাল করিয়া ফেটাইয়া শেষে নুনটুকু মাখিয়া পাথরে বা কচুপাতায় তেল মাখিয়া বড়ি দাও।

ভোজন বিধি।—ইহা অম্বল করিয়া খাইতেই ভাল।

### ৩২৯। মশলাদার কুমড়াবড়ি।

উপকরণ।—কাঁচা মাষকলাই ডাল সাড়ে তিন পোয়া, কাঁচা ছাঁচি কুমড়া এক পোয়া, শুক্না লঙ্কা তিন চারিটা, হলুদ সিকি তোলা বা এক গিরা, ধনে এক তোলা, মেতি, কালজীরা, মৌরী ও জীরা মিশাইয়া এক তোলা, হিং চার রতি, দারচিনি সিকি তোলা, ছোট এলাচ তিনটা, আদা আধ তোলা, সমুদয় মশলা মিলাইয়া ওজনে প্রায় এক ছটাক করিয়া লইতে হইবে।

প্রণালী।—ডালগুলি আগের দিন রাত্রে ভিজাইয়া রাখিবে। পরদিনে ডাল ধুইয়া খোসা উঠাইয়া বাঁটিবে। ছাঁচি কুমড়া কুরুনি দ্বারা কুরিয়া তারপরে তাহা নিংড়াইয়া জল বাহির করিয়া রাখ। আদা বাঁটিয়া রাখ। হিংটুকু একটু জলে ভিজাইতে দাও।

ধনে আর শুক্নালঙ্কা কাঠখোলায় চমকাইয়া লও। তারপরে এই ভাজা মশলা, হলুদ, মেতি, কালজীরা, জীরা, মৌরী, দারচিনি, ছোটএলাচ সব একত্রে কুটিয়া বা গুঁড়া করিয়া রাখ।

বাঁটা ডাল ভাল করিয়া ফেটান হইলে তাহাতে কুমড়া, সমুদয় গুঁড়া মশলা, গোলা হিং ও আদা বাঁটাটুকু মিশাইয়া ভাল করিয়া ফেটাইয়া লইয়া পরে ঠিক কুমড়া বড়ির ন্যায় বড় করিয়া বড়ি দিতে হইবে। সাড়ে তিন পোয়া বড়ি হইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা চড়চড়ি, ঘণ্ট, অম্বল. মাছের ঝোল ডালনা যাহাতে দিবে সেই ব্যঞ্জনেরই আস্বাদ ভাল হইবে।

### মাষবটী।

মাষাণাং পিষ্টিকা হিঙ্গুলবণার্দ্রকসংস্কৃতাঃ
তয়া বিরচিতা বস্ত্রে বটিকাঃ সাধুশোষিতাঃ ॥

তলিতা তপ্তৈলে তা অথবা স্বপ্রলেহিতাঃ
বটকস্য গুণৈ র্যুক্তা জ্ঞাতব্যা রুচিদাভৃশম্॥ ভাবপ্রকাশ।

গুণাগুণ।—মাষকলায়ের দাল বাঁটিয়া তাহাতে হিং, নুন ও আদা মিশ্রিত করিয়া একখান বস্ত্রে বড়ি দিবে। পরে শুষ্ক হইলে ঐ বড়ি তপ্ত তৈলে ভাজিয়া বা উত্তমরূপে প্রলেহিত করিয়া লইলে অতিশয় রুচিকারক এবং বড়ার ন্যায় গুণযুক্ত হইয়া থাকে। মাষকলায়ের বড়ার গুণ আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র মতে বলকারক, বীর্য্যবর্দ্ধক, বাতঘ্ন, বিরেচক, শ্লেষ্মাকারী।

## কুমড়াবড়ি।

কুষ্মাণ্ডকবটী জ্ঞেয়া পূর্ব্বোক্ত বটিকাগুণা।
বিশেষাৎ পিত্তরক্তঘ্নী লঘ্বী চ কথিতা বুধৈঃ॥

কুমড়াবড়ি প্রায় মাষবড়ির তুল্য গুণকারী। অধিকন্তু উহা লঘু ও রক্তপিত্তের শান্তিকারক বলিয়া পণ্ডিতগণ কর্ত্তৃক কথিত হইয়া থাকে।

## ৩৩০। কাঁচা মুগেরডালের বড়ি।

উপকরণ।—কাঁচা মুগের ডাল একসের, হিং তিন চারি রতি, মৌরী গুঁড়া প্রায় আধ তোলা, আদা এক তোলা, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—কাঁচা কলাইডালের মত কাঁচা মুগের ডাল পূর্ব্ব দিন রাত্রে জলে ভিজাইতে দিবে। পরদিন খোসা উঠাইয়া ধুইয়া ডাল বাঁট। হিং একটু জলে ভিজাইতে দাও। মৌরী কুটিয়া বা গুঁড়াইয়া রাখ। আদাটুকু পিষিয়া রাখ।

বাঁটা ডালে ভিজান হিংটুকু (জলে গুলিয়া), মৌরী গুঁড়া, পেষা আদা মিশাইয়া ফোটাও। তার পরে ফেটান ডালের টোপ

জলে ফেলিয়া দেখিবে ভাসিয়া উঠে কি না। ভাসিয়া উঠিলে তাহাতে নুন মিশাইয়া তারপরে বড়ি দিতে আরম্ভ কর। ইহার ফুল বড়ি এবং কুমড়াবড়ির ন্যায় বড় বড়িও হয়।

ভোজন বিধি।—ইহা মাছের ঝোল, অম্বলে এবং শুধু ভাজিয়া খাইতেও ভাল লাগে।

গুণাগুণ।—মুদ্গাণাং বটিকা তদ্বদ্রচিতা সাধিতা তথা।
পথ্যা রুচ্যা ততো লঘ্বী মুদ্গসূপগুণাস্মৃতা॥ ভাপ্রকাশ।

মুগের বড়ি পূর্ব্বোক্ত প্রকারে প্রস্তুত ও সংস্কৃত হইলে পথ্য, রুচিকর, লঘুপাক এবং মুগের ডালের তুল্য গুণকারী হয়।

৩৩১। কয়েদবেলের বড়া।

উপকরণ।—কয়েদবেল বারটা, কাঁচা লঙ্কা দশটা, শুক্না লঙ্কা পাঁচ ছয়টা, নুন প্রায় আধ ছটাক, সরিষা তেল আধ পোয়া, ভাজা জীরা ও ভাজা তিন ফোড়ন মিশাইয়া তাহার গুঁড়া এক তোলা।

প্রণালী।—শুক্না লঙ্কা গুঁড়াও। কাঁচা লঙ্কা মিহি করিয়া কুঁচাও। জীরা ও তিন ফোড়ন একত্রে মিশাইয়া কাঠখোলায় চমকাইয়া গুঁড়াইয়া লও। এইবারে কয়েদবেলের শাঁস বাহির করিয়া এই শাঁসে শুক্না লঙ্কা গুঁড়া, কাঁচা লঙ্কা কুচি, ভাজা মশলা গুঁড়া, নুন ও সরিষা তেল সব একত্রে মাখ। একটি পাথরে হাতে করিয়া একটু তেল লইয়া মাখাও। এবং ঐ মাখা কয়েদবেল বড়ার মত করিয়া পাথরে দিয়া রৌদ্রে শুকাইতে দাও। ভাল করিয়া শুকাইয়া গেলে একটি নূতন হাঁড়িতে একটু তেল মাখিয়া হাঁড়ির ভিতরে মুছিয়া তবে এই বড়া পূরিয়া রাখ।

ভোজন বিধি। ইহা শুধু মুখে খাইতে বেশ লাগে! বড়ি

দিয়া অম্বল করিলে বা মাছ দিয়া অম্বল করিয়াও খাইতে ভাল লাগে। ইহা বড় মুখরোচক।

৩৩২। কাঁচা আমের বড়া।

উপকরণ।—বারটা কাঁচা আম, শুক্না লঙ্কা কুড়িটা, নুন প্রায় আধ ছটাক।

প্রণালী।—কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া ছেঁচিয়া তাহার রস নিংড়াইয়া ফেল। শুক্না লঙ্কা আধবাঁটা করিয়া লও। এই ছেঁচা আমে শুক্না লঙ্কা বাঁটা ও নুন মাখিয়া রাখ। একটি পাথরে একটু সরিষা তেল মাখাও। এখন ছেঁচা আমের ছোট ছোট চেপটা বড়ার মত করিয়া পাথরের উপরে রাখিয়া রৌদ্রে দাও। বেশ ভাল করিয়া শুকাইয়া গেলে উঠাইয়া রাখিবে। ইহা অনেক দিন থাকে।

ভোজন বিধি।—ইহার অম্বল বেশ হয়। আবার কোন কোন চড়চড়িতে বা ভাতে ভাতের সহিত মাখিলে খাইতে ভাল লাগে।

৩৩৩। পাকা দিশি আমড়ার বড়া।

উপকরণ।—পাকা দিশি আমড়া ত্রিশটা, শুক্না লঙ্কা বার তেরটা, নুন প্রায় আধ ছটাক।

প্রণালী।—পাকা দিশি আমড়া লইয়া খোসা শুদ্ধ হাতে করিয়া নিংড়াইয়া লও। আঁটিটা ফেলিয়া দাও। শুক্না লঙ্কা গুঁড়াইয়া রাখ। এখন এই খোসা সমেত রসে লঙ্কা গুঁড়া ও নুন মিশাইয়া বড় বড়ির মত টোপ টোপ করিয়া একটি পাথরের উপরে শুকাইতে দাও। শুকাইয়া গেলে উঠাইয়া হাঁড়িতে পুরিয়া রাখিবে খাইতে খুব ভাল লাগে।

# সপ্তম অধ্যায়।

## বিবিধ।

### প্রয়োজনীয় কথা।

গৃহস্থের ঘরে কতকগুলা জিনিষ আগে হইতে সঞ্চিত করিয়া রাখিতে হয় এবং কতকগুলি বা আগে হইতে প্রস্তুত করিয়া হাঁড়ি বা শিশি প্রভৃতিতে পূরিয়া রাখিতে হয়। ঠিক রাঁধিবার সময় সেই সকল টুকুটাকু সামান্য জিনিষ আনিতে বা প্রস্তুত করিতে গেলে, আধ ঘণ্টার স্থানে দুই তিন ঘণ্টা লাগিয়া যায়। সেই জন্য ভাঁড়ার ঘরে ঐ সকল দ্রব্য সঞ্চিত করিয়া সযত্নে রাখিলে রাঁধিতে গিয়া আর সামান্য জিনিষের অপেক্ষায় বসিয়া অনর্থক সময় নষ্ট হয় না। এই অধ্যায়ে পাঠকদের রাঁধিবারকালের সুবিধা বুঝিয়া গুটিকতক সংকেত মাত্র বলিয়া দিলাম।

### ৩৩৪। আলু রাখিবার উপায়।

প্রণালী।—আলু বালির সহিত মিশাইয়া রাখিলে পচিয়া যায় না। ঘরে বাঁশের মাচা করিয়া তাহার উপরে ছড়াইয়া রাখিলেও আলু ভাল থাকে। এই প্রকারে প্রায় এক বৎসর কাল আলু রাখা যাইতে পারে। জালের আলমারীতে বা তাকে যেখানে রৌদ্র তাপ লাগে না অথচ আলো ও বাতাস আসে এমন স্থানে আলু ও পেঁয়াজ ছড়াইয়া রাখিবে।

### ৩৩৫। কুমড়া।

প্রণালী।—ছাঁচি বা লাল কুমড়া বেশ পাকা দেখিয়া আনিবে এবং দড়ির সিকা টাঙ্গাইয়া তাহার উপরে ঝুলাইয়া রাখিবে।

ইহাতে অনেক দিন থাকিবে পচিয়া যাইবে না। শুক্না জায়গায় রাখিলে কুমড়া শীঘ্র খারাপ হইয়া যায় না। কচি কুমড়া আনিলে অধিক দিন থাকে না।

৩৩৬। কাঁটালবীচি রাখিবার উপায়।

প্রণালী।—নেও কাঁটালের কোয়ার ভিতর হইতে বীচিগুলি বাহির করিয়া ফেল। বীচিগুলি ভাল করিয়া ধুইয়া তার পরে রৌদ্রে দাও। সমস্ত দিন ভাল করিয়া রৌদ্র পাইলে পর ছড়াইয়া ঠাণ্ডা করিতে দিবে। পর দিন যতগুলি কাঁটালবীচি তাহার দ্বিগুণ বালি আনিয়া বালির সহিত মিশাইবে। এবং একটি কলসীর ভিতরে পুরিয়া রাখিবে। কলসীর মুখ ঢাকিবার আর আবশ্যক নাই, মুখ খোলা রাখিবে। কলসীর মুখ পর্য্যন্ত যেন বালিভরা থাকে। ইহাতে কাঁটাল বীচি অনেক দিন পর্য্যন্ত ভাল থাকিবে।

৩৩৭। পাঁচ ফোড়ন ও তিন ফোড়ন।

প্রণালী।—জীরা, মেতি, কালজীরা, জোয়ান, রাঁধুনি ও মৌরী শুক্নালঙ্কার বীচি এই সকল উপকরণ মিশাইয়া সচরাচর পাঁচফোড়ন প্রস্তুত করা হয়। ডালনা, কি বিশেষ পক্ষে চড়চড়িতে এই পাঁচ ফোড়ন দিলে মন্দ হয় না। কিন্তু অম্বল, ঘণ্ট কি আম-ঘোল প্রভৃতিতে এই পাঁচ ফোড়ন দিলে তাহার ভাল আস্বাদ হয় না। অম্বল প্রভৃতিতে তিন ফোড়ন দিলে তবে তাহার আস্বাদ ভাল হয়। এই তিন ফোড়ন অম্বলে কি যে কোন তরকারীতে ফোড়ন দিলে ইহার একটু স্বতন্ত্র রকম সুবাস বাহির হইবে। আবার এই তিন ফোড়ন চমকাইয়া আধ-গুঁড়া করিয়া কোন

কোন তরকারীর উপরে ছড়াইয়া দিলেও বেশ হয়। তাহার সুবাসেই খাইতে ইচ্ছা করে।

মৌরী, মেতি ও কালজীরা সমান ভাগে মিশাইয়া তিন ফোড়ন প্রস্তুত করিতে হইবে। লঙ্কার বীচি ইচ্ছামত মিশাইতেও পার। তরকারীতে শুক্নালঙ্কা প্রায় ফোড়ন দিতেই হয়, সেই জন্য লঙ্কার বীচি তিন ফোড়নে মিশাইবার আবশ্যক নাই।

৩৩৮। ধনে ভাজা ও জীরা ভাজা।

অনেক রান্নায় ভাল গন্ধ করিতে চাহিলে গোটা ধনে ও জীরা ভাজিয়া ফাঁকি করিয়া তাহার উপরে ছড়াইয়া দিলেই বেশ ভাল গন্ধ হইবে। কিন্তু জীরার পরিমাণ অধিক চাহি আর গোটা ধনের অপেক্ষাকৃত কম দিতে হইবে।

৩৩৯। গরম মশলার গুঁড়া।

দারচিনি সিকি কাঁচ্চা, লঙ্গ আট দশটা, ছোটএলাচ দুইটা এই পরিমাণে গরম মশলা গুঁড়াইয়া একটি শিশিতে পুরিয়া রাখিবে। তাহা হইলে আর প্রতি দিন গুঁড়াইতে হইবে না। এই তিনটী গরম মশলা প্রধান বলিয়া আমরা এইখানে উল্লেখ করিলাম। ইহা ছাড়াও জায়ফলাদি গরম মশলার গুঁড়াও কোন কোন রান্নায় লাগে, কিন্তু এই গুলির অভাবে উপরোক্ত তিনটী থাকিলেই বেশ কাজ চলিয়া যাইতে পারে। প্রায়ই আগুণ হইতে তরকারী নামাইয়া তবে গরম মশলার গুঁড়া দিতে হয়।

৩৪০। ময়দা ভাজা।

কতকগুলি রান্নাতে ময়দা ভাজা দিলে তাহার সুস্বাদ হয়। ময়দা কাঠখোলায় চমকাইয়া শিশিরে পুরিয়া রাখিবে অনেক দিন

থাকিবে। ইহা শাকের ঘণ্ট, ঝিঙ্গার ঘণ্টাদিতে ছড়াইয়া দেওয়া হয়।

৩৪১। * খই।

উপকরণ।—কনকচুর ধান এক পোয়া, জল আধ ছটাক।

প্রণালী।—ধান আনিয়া ভাজিবার আগের দিনে সন্ধ্যার সময় জল মাখিয়া ছড়াইয়া রাখিবে। অথবা ছাতে ছড়াইয়া দিয়া আসিবে। আপনি শিশিরে ভিজিয়া ফুলিয়া থাকিবে পর দিনে ভাজিবে।

উনানের আশপাশ বেশ পরিষ্কার করিয়া লইয়া একটি পরিষ্কার কাপড় বিছাইয়া দিবে। তাহা হইলে খই ফুটিয়া ফুটিয়া ঐ কাপড়ের উপরেই পড়িবে।

খই ইত্যাদি ভাজিবার জন্য হাঁড়ির এক পাশ ভাঙ্গিয়া খোলা প্রস্তত করিয়া লইতে হয়। খোলার অভাবে কড়াতেও ভাজিতে পারা যায়। ইহার জন্য আর একটি জিনিশ চাই। কতকগুলি নারিকেল পাতার কাঠি একত্র করিয়া তাহার মধ্যখানে একটি দড়ি দিয়া বাঁধিয়া দাও। ইহারি নাম কুঁচি, এই কুঁচির দ্বারা ধান নাড়িতে হইবে।

খোলা উনানে চড়াইয়া তাহাতে পাঁচ ছয় মুঠি বালি দাও। প্রায় মিনিট দশ বালি গরম করিতে দাও। বালি গরম হইলে এক মুঠি করিয়া ধান ইহার উপরে দাও, আর এক হাতে কুঁচি দিয়া নাড়িতে থাকে। দু এক মিনিটের মধ্যেই ধান ফুটিয়া খই বাহির হইলেই কুঁচি করিয়া এক ধার হইতে খইগুলি টানিয়া বাহির করিয়া লও। তার পরে আবার আর এক মুঠি ধান দিবে। এই রূপে সব ধানগুলি ভাজিতে হইবে।

* ১৮৭ পৃষ্ঠায় খইয়ের বড়া দেখ।

এক পোয়া ধানে প্রায় আধ পোয়া কি তিন ছটাক খই হইবে।

এইরূপে খই ভাজাকে বালিখোলায় ভাজা বলে। কাঠখোলা-য়ও (বালি বিনা) খই ভাজা যায়।

৩৪২। কাঠখোলায় চমকান।

শুষ্ক তাওয়ায় বা হাতায় অথবা কড়াতে ধনে জীরা প্রভৃতি মশলা কি অন্য কিছু ঈষৎ ভাজিয়া লওয়াকে 'কাঠখোলায় চমকান' বলে।

৩৪৩। হাতাপোড়া।

অনেক লোকের জন্য ডাল, ঝোলাদি রাঁধিয়া তাহা আবার ঢালিয়া সাঁতলাইতে বড় কষ্টকর হয় সেই জন্য তখন এই হাতা-পোড়ায় সাঁতলান ভাল।

একটি হাতায় ঘি বা তেল ঢালিয়া উনানের উপরে চড়াও। তা বলিয়া হাতার আগায় ছাই লাগাইবার আবশ্যক নাই। হাতাটা ঠিক আগুনের উপরেই ধরিলে হইবে। তেল বা ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে ফোড়ন ছাড়িবে। ফোড়নগুলি চুড় চুড় করিয়া ফুটিয়া যাইলেই ডাল বা ঝোলের ভিতরে হাতাটা ডুবাইয়া দিয়া সবটা একবার নাড়িয়া দিবে। ইহা 'হাতাপোড়া' সাঁতলান।

৩৪৪। তেল বা ঘি পাকা।

তেল চড়াইলে পর যখন ইহার চড় চড় শব্দ থামিয়া গিয়া ইহা হইতে ধোঁয়া বাহির হইবে এবং তেল যখন হালকা রকম হইয়া আসিবে, তখনি তেল পাকিয়া আসিয়াছে বুঝিবে। তেল এই রকম পাকিয়া আসিলেই রাঁধিবার জন্য তরকারী ছাড়িতে হইবে। তেল পাকিতে প্রায় আট নয় মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগে।

তেল অধিকক্ষণ পাকিলে ইহা যেমন হালকা হইয়া আসে, ইহার গুণ ভাল হয় অথচ গন্ধ খারাপ হয় না।

ঘি চড়াইবার মিনিট তিন পরেই ইহার ধোঁয়া উঠিয়া গেলেই রাঁধিবার উপযুক্ত হইবে। ঘি অধিকক্ষণ জ্বলিয়া গেলে ইহার গন্ধ খারাপ হইয়া যায়।

"ঘি পুড়িলে তেলের বোই হ'বে, তেল পুড়িলে ঘির বোই হ'বে।"

# পরিভাষা।

আস্ত— গোটা বা অখণ্ডিত।

আগুন মারিয়া— আগুন কমাইয়া বা আগুনের তেজ কমাইয়া।

আঁশ— যেমন মাছের আঁশ। ডাঁটা প্রভৃতির পাতলাখোসাকেও আঁশ বলে।

আছড়া (যথা জল আছড়া দেওয়া)—ছিটা দেওয়া।

আছড়ান— শাকাদির ধূলা বালি ঝাড়িয়া ফেলিবার জন্য আছাড় বা ঝাপটা মারা।

আঁখনি— পোলাওয়ের চাল সিদ্ধ করিবার যে জল তাহাকে আঁখনি বলে। সচরাচর পোলাওয়ের জন্য যে মাংস-সিদ্ধ জল বা মাংসযূষ ব্যবহৃত হয় তাহাই আঁখনি। কিন্তু আমাদের এই নিরামিষ পোলাওয়ের বা খিচুড়ির চাল কি ডাল সিদ্ধ করিবার জন্য যে নানা রকম মশলাসিদ্ধ জল, বা দুগ্ধ মিশ্রিত জল, কিম্বা শুধু জল দিতে বলা হইয়াছে সংক্ষেপে তাহাকেও আঁখনি বলিতে হইবে।

আরশোলার বর্ণ— ভাজা জিনিশের গাঢ় বাদামী রং বা তামাটে রং এর নাম।

আলগোচে— আল্‌গা ভাবে।

আঁচ— উনানের আগুণের তাপ।

# আমিষ ও নিরামিষ আহার।

## প্রথম অধ্যায়।

### সাধারণ কথা।

#### রন্ধনের উপকারিতা।

সাধারণতঃ সকলেই উপাদেয় আহার চায়। উপাদেয় আহার চাই বলিলেই তো তাহা সহজে মিলে না। অনেক কষ্টে তবে ভাল খাবার প্রস্তুত হয়। আমাদের দেশের অনেকে প্রচুর অর্থ ব্যয় করিয়াও সকল সময়ে ভাল খাবারটী পান না। তাঁহারা অনেক প্রকার ভাল ভাল উপকরণ দ্রব্য আনাইতে থাকেন, রাঁধা হইবে বলিয়া। কিন্তু তবু এত খরচ করিলেও, সকল সময়ে খাবারের ভাল আস্বাদটী হয় না। কেন, তাহার কি কারণ নাই? আছে।

আজ কালকার অবস্থা ঠিক করিয়া দেখিতে গেলে স্পষ্ট দেখিতে পাওয়া যায় যে আমাদের পরিবারের মহিলাদের হস্ত হইতে রাঁধিবার ভারটা এক রকম উঠিয়া গিয়াছে। তাঁহারা রন্ধনকার্য্য হইতে এক রকম বিদায় লইয়াছেন। তবে দু এক-বার যদি রাঁধিতে সখ্ হইল তো রাঁধিলেন। কাজেই আহারাদির ভার রাঁধুনি বামুন এবং দাস দাসীদের উপরেই এক রকম গিয়া পড়িয়াছে। এই জন্যই আমরা ভাল আহার পাই না।

পরিবারের মহিলারা যত্ন পূর্ব্বক রাঁধিলে যেমন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন অথচ সুস্বাদু খাবারটী পাওয়া যাইবে, বেতন-ভোগী সামান্য পাচকের হস্তে সেরূপ আশা করা বিড়ম্বনা মাত্র। তাহারা বেতন লইতেছে আর কাজ করিতেছে। তাহাদের মূলগত চেষ্টা, কিসে যেমন তেমন করিয়া চট্‌পট্ কাজটী সারিয়া যাইতে পারে। ভাল মন্দ তাহাদের ভাবিবার অবকাশ থাকে না। ভাতে চুল, ডালে কয়লার গুঁড়া; চড়চড়ীতে না নুন, না ঝাল, না তেল, তাহা এক রকম ছেঁচকীপোড়া করিয়া যেমন তেমন রাঁধিয়া দিয়া যাইতে পারিলেই হইল। এই রকম রান্না খাইলে মুখের রুচিও হয় না শরীরও অসুস্থ হয়। কিন্তু গৃহের মহিলারা স্বহস্তে রাঁধিলে যেমন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন জিনিষটী হয়, তেমনি রুচিকরও হয়। আর অপেক্ষাকৃত অল্প ব্যয়েও হইয়া থাকে। তবে বেতন দিয়া পাচক রাখিলেই কি মন্দ রান্না হইতেই হইবে? তাহার কোন অর্থ নাই। প্রয়োজন মত পাচক না রাখিলেও সকল সময়ে চলে না। কিন্তু গৃহকর্ত্রীর রন্ধন বিষয়ে অভিজ্ঞতা থাকা চাই, যাহাতে রন্ধন বিষয়ক ক্ষুদ্রবৃহৎ প্রত্যেক অংশটী তাঁহার চক্ষু এড়াইয়া যাইতে না পারে। গৃহ কার্য্যের প্রত্যেকটী গৃহকর্ত্রীর তন্ন তন্ন করিয়া তত্ত্বাবধারণ করিতে হইবে। তাহা হইলেই সুফলের আশা করা যাইতে পারে। অনেকে ভাবেন রন্ধন ব্যাপার কোন কর্ম্মেরই নয়। রাঁধিতে গেলে শুদ্ধ যে শারীরিক পরিশ্রমে শরীর সবল থাকে তাহা নয়, রীতিমত শিক্ষাও হয়। ভাবিয়া দেখ এক এক বড় বড় হাঁড়ি তোলা কি সহজ ব্যাপার। ইহাতে বাস্তবিক অনেক বলের আবশ্যক। এবং নিজে রাঁধিয়া সকলকে পরিতৃপ্ত করিতে পারিলে দেহ, মন, আত্মা কতনা পবিত্র ও

প্রশস্ত হয়। নিজের যত্নে ও পরিশ্রমে পরকে সুখী করিতে পারিলে মন কত আনন্দে পরিপূর্ণ হয়। এই কারণে আমরা রন্ধন কার্য্যকে ধর্ম্মের সহায় বলিয়া মনে করি।

## দাস দাসী।

দাসদাসী রাখিবার পূর্ব্বে দেখিয়া শুনিয়া রাখা উচিত; কারণ পরিবারস্থ সকলকেই দিন রাত তাহাদিগকে লইয়া কর্ম্ম চালাইতে হয়। ভৃত্যেরাও গৃহস্থের সংসার-সভার সভ্য বলিয়া পরিগণিত হইয়া থাকে। সেই জন্য ভৃত্য নিযুক্ত করিবার সময় বিশেষ সাবধান হইতে হইবে। দাস দাসীর মধ্যে অনেকেরই প্রায় নানা-রকম সংক্রামক রোগ থাকে। সেইটীর দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। ভৃত্যদের স্বভাবের দিকেও দৃষ্টি রাখা বিশেষ কর্ত্তব্য। রান্নাঘরের পাচক এবং দাস দাসীদের চরিত্র ও স্বাস্থ্যের প্রতি অত্যন্ত দৃষ্টিরাখা কর্ত্তব্য।

যাহাদিগের ছোট সংসার তাহাদের দুএক জন ভৃত্যের দ্বারাই কাজ চলিয়া যাইতে পারে। বড় সংসার হইলে অনেকগুলি দাস দাসী রাখা আবশ্যক হইয়া পড়ে। এরূপ স্থলে ভৃত্যদিগের প্রত্যে-কের জন্য স্বতন্ত্র স্বতন্ত্র কার্য্যের ভাগ করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। তাহা না হইলে সমস্ত কাজ গোলেমালে চলিবে। হরি রামের নামে দোষ দিবে, রাম হরির নামে দোষ দিবে। ইহাতে সকলি শেষে বিশৃঙ্খল হইয়া দাঁড়ায়। যেটা বিশেষ প্রয়োজনীয় সামগ্রী সেটা সময় মত পাইবার উপায় থাকে না। কোন্ দ্রব্য কোথায় রহিয়াছে তাহার ঠিক থাকে না। প্রকৃত পক্ষে শৃঙ্খলাই গৃহকর্ম্মের সর্ব্বপ্রধান আবশ্যক।

রন্ধন কার্য্য এবং আহারের সংশ্রবে যখন ভৃত্যেরা আসিবে তখন যেন তাহারা দূষিত মলিন বসন আদৌ পরিধান করিতে না পারে, গৃহস্বামীর এবিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া কর্ত্তব্য। এ বিষয়ে হিন্দুবিধবাদিগের অনুকরণ করা সকলের সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। হিন্দুবিধবারা শুদ্ধাচারের জন্য লোক-প্রসিদ্ধ। হিন্দু বিধবাদিগকে অন্ন রাঁধিবার সময় দেখিয়াছি যে তাঁহারা স্নানান্তে স্বতন্ত্র শুদ্ধ বসন পরিধান করিয়া অন্ন রাঁধিতে প্রবৃত্ত হয়েন। দূষিত অথবা মলিন বসনে আহার পরিবেশন অথবা পাক কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া নিতান্ত ঘৃণার কথা, শুদ্ধ ঘৃণার কথা নয়, তাহা ভোক্তার স্বাস্থ্যেরও হানি করে।

দাস দাসীরা অনেক সময়ে অবহেলায় ও অযত্নে সত্বর কার্য্য সারিতে গিয়া অশুচিভাবকে প্রশ্রয় দেয়, হয় তো জলপাত্র প্রভৃতির ভিতরে অঙ্গুলি ডুবাইয়া জল কি দুধ খাইতে দিল। হয় তো বা হাতে করিয়াই দুটো পান আনিয়া দিল। কিন্তু ইহার পরিবর্ত্তে যদি একটা পানের বাটা, কি ডিবা, কি একখানা রেকাবি করিয়া পান আনিয়া দেয় তাহা হইলে কেমন শুচিতা রক্ষা হয়। ভৃত্যের হস্তে ধৃত না হইয়া যদি একটা পাত্রের উপরে সেই জল পাত্র রক্ষিত হয়, তাহা হইলে কেমন সহজেই জলপানে প্রবৃত্তি হয়। গৃহস্বামী এবং গৃহকর্ত্রীরই শাসনে এ সকল বিষয়ে ভৃত্যেরা সুশিক্ষিত হয় ও হওয়া কর্ত্তব্য। অপরিচ্ছন্নতাই অধিকাংশ রোগের বীজ আনয়ন করে।

## পাচক।

ডাল ভাত প্রভৃতি দেশীয় অন্ন প্রস্তুত করিবার জন্য আমরা

সচরাচর ব্রাহ্মণ পাচক রাখিয়া থাকি। আর মাংসের রোষ্ট, চপ, কারী, প্রভৃতি বিদেশী রান্নার জন্য নিম্নশ্রেণীর হিন্দু, মগ, অথবা ফিরিঙ্গী প্রভৃতি জাতীয় পাচক রাখিতে হয়। উপযুক্ত রূপে শিখাইলে ইহারা দেশী রান্নাও রাঁধিতে পারে। এবং রাঁধুনি বামুনদিগকে উপযুক্ত রূপে শিখাইলে তাহারাও বিদেশী খাবার রাঁধিতে যে না পারে এমন নয়। আজ কাল দু এক জন রাঁধুনি বামুন কাজ চালাইবার মত দুই এক রকম সাদাসিদা ইংরাজী খাবার রাঁধিতে শিখিয়াছে। এমন অনেক ব্রাহ্মণ পাচক আছে যাহারা দেখিয়াছি গর্ব্ব করে যে তাহারা রোষ্ট চপ প্রভৃতি বিদেশী রান্না অধিকাংশই জানে কিন্তু বস্তুতঃ তাহারা কিছুই জানে না। তাহারা ভাবে, রোষ্ট, চপ, কি কারী রাঁধিতে হইলেই বুঝি যত বেশী বেশী গরমমশলা ঝালমশলা প্রয়োগ করা আবশ্যক। কিন্তু ইহা তাহাদের নিতান্ত ভ্রম। সাদাসিদা অল্প মশলাতেই এ সকল রান্না ভাল হয়। কি আমিষ কি নিরামিষ সকল আহার্য্য দ্রব্যই প্রস্তুত করিবার কালে ভাল পাচকেরা মশলার উপর ততটা নির্ভর করে না যতটা আপনার "আক্কেলের" উপর নির্ভর করে। গৃহকর্ম্মে ভৃত্যদিগের যেমন পরিচ্ছন্নতা গুণ থাকা আবশ্যক সেইরূপ পাচকদিগেরও ইহা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। পাচকদিগের অসাবধানতা দোষে অনেক সময় অনেক যন্ত্রণা ভোগ করিতে হয়। পাচকের অসাবধানতায় এমন কত সময় হইয়াছে যে, ভাতের ভিতরে মক্ষিকা কি পতঙ্গ সিদ্ধ হইয়া রহিয়াছে, ডালে এক চুল পড়িয়া আছে।

সচরাচর ব্রাহ্মণ পাচকেরা দেখিয়াছি, রাঁধিবার সময় তাহাদের পরিহিত কাপড়ের উপরে একটা গামছা জড়াইয়া থাকে।

এই প্রথা মন্দ নয়। ইহাতে উভয় পক্ষেই সুবিধা। এক হরিদ্রাদিতে কাপড় ময়লা হয় না। দ্বিতীয়তঃ আগুণে কাপড় উড়িয়া পড়িবারও সম্ভাবনা অল্প। আমাদের দেশের স্ত্রীলোকরা যে রকম আল্‌গা রকমে কাপড় পরিয়া থাকে, তাহাতে অনেক সময় ফেন গড়াইতে, কি কড়া ইত্যাদি ধরিতে গিয়া আঁচলটা আগুণে পড়িয়া পুড়িয়া যাওয়া সম্ভব। রাঁধিবার সময় পরিহিত বস্ত্রাদি সম্বন্ধে বিশেষ সতর্ক হওয়া উচিত। কেহ কেহ আঁচলটা কোমরে বাঁধিয়া রাঁধিতে যান। ইহাতে কতকটা নিরাপদ হয় বটে।

আমাদের বামুনেরা যেমন কাপড়ের উপর একটা গাম্‌ছা জড়ায় য়ুরোপীয়েরাও সেইরূপ একটা আচ্ছাদন জড়ায়। তাহাকে ইংরাজীতে এপ্রন বলে।

## রান্নাঘর।

আহার্য্য অপরিষ্কার দেখিলে মানুষের স্বভাবতই খাইতে রুচি হয় না। আহার্য্য অপরিষ্কার হইবার এক প্রধান কারণ, রন্ধনগৃহ অপরিষ্কার থাকা। রন্ধন গৃহের পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে আমরা তত দৃষ্টি রাখি না। আমাদের রান্নাঘরের পার্শ্বেই যত পচা জিনিষ জমা হইয়া থাকে। তাহার দুর্গন্ধে অনেক সময়ে সেখানে তিষ্ঠান কঠিন হয়। কয়লার গুঁড়া, ছাই, তরকারীর খোসা, মাছের আঁশ, সব একত্র হইয়া রান্নাঘরের পার্শ্বেই পচিতেছে। তাহাতে মাছি রোয়ানি সর্ব্বদা ভ্যান্ ভ্যান্ করিতেছে, এবং সেই মাছিই আবার উড়িয়া আসিয়া খাবারে বসিতেছে। অনেক সময়ে ছাই প্রভৃতি বাতাসে উড়িয়া আসিয়া থাকে। অতএব রান্নাঘরের নিকটে আবর্জ্জনা রাশি সংগ্রহ করিয়া রাখা কোন মতেই কর্ত্তব্য নহে। রান্নাঘরের

ভিতর বাহির উভয় দিকেই পরিষ্কার রাখা আবশ্যক। নর্দ্দামা দিয়া যেন ভাতের ফেন জল প্রভৃতি ভাল করিয়া বাহির হইতে পায় দেখিতে হইবে। প্রত্যহ ঘর ঝাঁটাইয়া জঞ্জাল পরিষ্কার করাইতে হইবে। রান্নাঘরটী এমনি ভাবে তৈয়ারি করান চাহি যেন ঘরে বাতাস বেশ খেলিতে পারে। ধোঁয়া বাহির হইবার জন্য দেয়ালের উপরদিকে আট দশটী ধূমপথ গবাক্ষ রাখিতে হইবে। ধোঁয়া উপর দিক দিয়া চলিয়া যায়। সেই জন্য এই ধোঁয়ায় রান্নাঘরের দরজা ও কড়িতে কাল কাল ঝুল হয়। অনেক সময় ঐ ঝুল ভাত, তরকারীতে পড়িয়া রাঁধা দ্রব্য নষ্ট করিয়া ফেলে। এক মাস অন্তর রান্নাঘর ঝুলঝাড়া (দীর্ঘ বাঁশের মাথায় কতকগুলা খড় বাঁধিয়া ঝুলঝাড়া করিতে হয়) দিয়া ঝাড়া উচিত।

প্রতিদিন সকালে রান্না চড়াইবার আগে চুলার মাথা এবং চুলার পার্শ্বের খানিকটা স্থান পর্য্যন্ত গোবর জল ও মাটী দিয়া নিকাইতে হইবে। সমস্ত ঘরটা ঝাঁটা দ্বারা ঝাঁট দিয়া গোবর জল আছড়া দিয়া পরিষ্কার করিলে ভাল। গোময়ের উপকারিতা অনেক। আজকাল হাঁসপাতাল ইত্যাদিতে গোময় ব্যবহৃত হয়। অতি প্রাচীনকাল হইতেই হিন্দুদিগের নিকট গৃহশুদ্ধি এবং অন্যান্য অনেক কার্য্যের জন্য গোময় আদৃত হইয়া আসিয়াছে। রন্ধনকার্য্য শেষ হইয়া গেলে প্রত্যহ সমস্ত ঘরটা জল দিয়া ধুইয়া ফেলিতে হইবে। সকালে যে ঘর নিকাইতে হয় তাহাকে বাসিঘর নিকান বলে।

### রন্ধন গৃহের সরঞ্জাম।

রান্নাঘরের পূর্ব্বদিকে কিম্বা পশ্চিমদিকে চুলা বানাইলে সুবিধা

হয়। "চুল্লীতত্র প্রকর্ত্তব্যা পূর্ব্বপশ্চিমআয়তা।" দক্ষিণদিকটা খোলা থাকিলে গ্রীষ্মের সময় বেশ বাতাস পাওয়া যায়। আর শীতে রৌদ্রটাও পাওয়া যায়। রন্ধনের হাঁড়ি প্রভৃতি রাখিবার জন্য কাঠের তাক্ তৈয়ারি করিয়া লইতে হইবে। অথবা দেয়ালে কুলঙ্গি থাকিলেও চলে। দড়ির সিকা কড়িতে টাঙ্গাইয়াও হাঁড়ি রাখিতে পারা যায়। রাঁধিবার জলের জন্য রান্নাঘরের একপার্শ্বে জালা রাখা হয়। চৌবাচ্ছা গাঁথিয়া লইলেও জল রাখিবার বেশ সুবিধা হয়। প্রতিদিন সকালে জালার ভিতরে খড় দিয়া রগড়াইয়া ধুইতে হইবে। আর চৌবাচ্ছা ঝাঁটা দিয়া কিম্বা নারিকেল ছোবড়া দিয়া রগড়াইয়া ধুইতে হইবে। কিন্তু সে ঝাঁটা দিয়া ঘর ঝাঁট দিলে হইবে না। ইহার জন্য স্বতন্ত্র ঝাঁটা রাখিতে হইবে। বাসি জলে প্রায় পোকা হয়। সেই জল পাককার্য্যে ব্যবহার করিলে মনুষ্য শরীরে নানারূপ পীড়া হইতে পারে। এই জালার তলায় যে খড়ের বিঁড়া থাকে একবার সেদিকেও যেন দৃষ্টি রাখা হয়। যখন এই জালা ধুইবে সেই সময়ে বিঁড়াটাও একবার ঝাড়িয়া লইতে হইবে। এই জালার বিঁড়া মাসে এক একটা করিয়া বদলাইলে ভাল। কারণ জল পাইয়া পাইয়া বিঁড়া পচিয়া যায়। তাহাতে জালা পড়িয়া ভাঙ্গিয়া যাইতে পারে। একধারে দেয়ালের কাছে একটি জলচৌকী, কি ছোট পায়া বিশিষ্ট তক্তা, কি শেল্ফ রাখিয়া তাহার উপরে সমস্ত পিত্তল কাঁশার বাসন, পাথরের বাসন, কড়া, হাতা খুন্তি ইত্যাদি যাহা কিছু রান্নাঘরের প্রয়োজনীয় দ্রব্য, সেই সব পরিষ্কার ঝক্-ঝকে করিয়া মাজিয়া গুছাইয়া রাখিবে।

রান্নাঘরে এই জিনিসগুলির সদা সর্ব্বদা প্রয়োজন হয়। ঝাঁটা,

ধামা, চুপড়ি, শিল ও নোড়া, বঁটি, ছুরি, রাঁধিবার হাঁড়ি, ডুন্দুর, চালুনি, ছাকনি, পাথা, বিঁড়া, হাতা, বেড়ী, খুন্তি, লৌহ চিম্‌টা, ডালঘুটুনি, ঝাঁঝ্‌রি, তাওয়া, কড়া, পিঁড়া, মুন রাখিবার পাত্র (নারিকেলের মালাও চলে), তেলের বাটী, ঝাল মশলার থালা, কাঠ কাটিবার জন্য কুড়াল ও দা, লেতা, হাত ও বাসন মুছিবার জন্য গাম্‌ছা কি ঝাড়ন, উনান খোঁচাইয়া ছাই ফেলিবার জন্য লোহার শিক কি ভাঙ্গা বেড়ী।

পল্লীগ্রামে নারিকেল গাছ প্রচুর। ভাদ্রমাসে সেই নারিকেল গাছ ঝাড়িয়া পাতা কাটিয়া ফেলা হয়। সেই পাতা হইতে ঝাঁটার কাঠি কাটিয়া লওয়া হয়। আর পাতা ও বাথরা গুলা উনানে পুড়াইবার জন্য রাখিয়া দেওয়া হয়। বঁটিতে পাতা চাঁচিয়া কাঠি বাহির করে। সেই কাঠিগুলি একত্র করিয়া তাহার গোড়ার মধ্যভাগে একটা মোটা কাঠের গুঁজি দিতে হয়। তার পরে ঝাঁটার গোড়া খুব শক্ত করিয়া দড়ি দিয়া বাঁধিয়া ঝাঁটা করিতে হয়। ঝাঁটার আগার সরু দিক্‌টা খানিকটা কাটিয়া ফেলিতে হয়। তা না হইলে ভাল ঝাঁট্‌ দেওয়া যায় না। এই ঝাঁটা ঝাঁট্‌ দিয়া দিয়া যখন ইহার আগাটা ক্রমে ক্ষয় হইয়া আসে তাহাকে "মুড়া খ্যাংড়া" বলে। মুড়া খ্যাংড়া দিয়া শেওলা কি কাদা রগড়াইয়া ধুইতে বেশ সুবিধা হয়। ঘরের কি উঠানের শেওলা ইত্যাদি উঠাইবার জন্য নারিকেল ছোব্‌ড়া আর মাটির খোলাও ব্যবহার করিতে হয়। ঝাঁটার আগা অনেকখানি কাটিয়াও মুড়া ঝাঁটা করা হয়। উলুর কাঠির (যাহাকে খড়িকাকাঠি বলা যায়) ছোট কি বড় ঝাঁটাকে বারণ বা কোস্তা বলে।

আমাদের মশলা পিষিবার জন্য শিল নোড়ার প্রয়োজন হয়।

আর মশলা কি অন্য কিছু গুঁড়াইবার আবশ্যক হইলে শিলের জল মুছিয়া শুক্‌ন করিয়া তবে গুঁড়াইতে হয়। হামালদিস্তাতে ও মশলাদি কুটিয়া লওয়া যায়। বৎসরে একবার করিয়া শিল নোড়া খোদাই করিলেই যথেষ্ট হয়। খোদাই করিলে মশলা ভালরূপে পিষা যায়।

সচরাচর প্রায় দেখা যায় রান্নাঘরের বঁটি ছুরি বড় অপরিষ্কার হইয়া থাকে ; অনেক সময়ে তাহা ভোঁতা হইয়া পড়ে, তাহাতে ধার থাকে না। এরূপ হইলে তরকারী, মাছ ভাল রকম বানান যায় না। বঁটি, ছুরির ধার কম হইয়া আসিলে শাণ দিয়া লইতে হইবে। আর মাছ বানাইবার আগে নোড়া দিয়া বঁটির দু পিঠ ঘষিয়া শাণ দিয়া লওয়া উচিত। ছুরি বালিতে শাণ দিতে হয়। কুরুণিবটি নারিকেল আদি কুরিবার জন্য ব্যবহার হইয়া থাকে।

আমাদের অধিকাংশ দেশী রান্না এবং অনেক বিদেশী রান্নাও মাটীর পাত্রে হইয়া থাকে। মাটীর জিনিষে রাঁধিলে উপকার হউক আর না হউক কোন অপকার যে হয় না, এ বিষয়ে সন্দেহ নাই। তবে তাহা শীঘ্র ভাঙ্গিয়া যায়, এই এক দোষ। কিন্তু ভাল করিয়া রাখিতে জানিলে এক এক হাঁড়ি ছয়, সাত মাস পর্য্যন্ত টিঁকিতে পারে। মাটীর হাঁড়ির তলা কখনো জল দিয়া ধুইবে না। এবং জল দিয়া ভিজাইয়াও রাখিবে না। আর শুধু হাঁড়ি উনানের উপরে বসাইয়া রাখিবে না। মাটিতেও যখন হাঁড়ি রাখিতে হয় বিঁড়ার উপরে রাখিবে। তা না হইলে হাঁড়ি ফুটিয়া যাইবে। আহার্য্য দ্রব্য রাঁধা হইয়া গেলেই স্বতন্ত্র পাত্রে তাহা ঢালিয়া রাখিয়া হাঁড়িগুলি ধুইয়া তুলিয়া রাখিতে হইবে।

সচরাচর রান্নাঘরে তোলো হাঁড়ি, তিজেল হাঁড়ি, মাল্‌সা, সরা, সানক, গাম্‌লা, খুলি, তৈ, জল তুলিবার ভাঁড়, জালা, ইত্যাদি মাটীর পাত্র সকলই ব্যবহৃত হয়।

অনেকে পিত্তলের বোগনো, হাতা, খুন্তিতে রন্ধন করে বটে; কিন্তু পিত্তলের পাত্রে রন্ধন করা ভাল নয়। পিত্তলের এক রকম কষ উঠিয়া জিনিষ কলঙ্কিত করিয়া দেয়। বিশেষতঃ অম্লের সহিত পিত্তল প্রভৃতি ধাতব দ্রব্যের কোন সংশ্রবই রাখা উচিত নয়। তবে ভিয়েনের মেঠাই প্রভৃতি খাবার করিবার সময় কলাইকরা পিত্তলের কড়া ব্যবহার করা হয়। থালা, ঘড়া, ঘটি, বাটী প্রভৃতি অনেক পিত্তলের বাসনে রান্নাঘরের কাজ চলিয়া থাকে।

বর্ত্তমান কালে যদিও কাঁসার বাসন রাঁধিবার জন্য ব্যবহার হয় না বটে, প্রাচীন কালে কাঁসায় রান্না হইত। এবং কাংস্য-পাত্র উপকারী বলিয়াও উক্ত হইয়াছে, "কাংস্যজে পাচিতং যদ্ধি তদ্ধিতং মতিদং শুচি"। কাংস্যপাত্রে রন্ধন হিতকর, মেধাপ্রদ এবং পবিত্র। থালা, বাটী, গেলাস রেকাবী ইত্যাদি কাঁসার জিনিষ আমরা ব্যবহার করি। পিত্তল কাঁসা খুব ভাল করিয়া মাজা উচিত।

পোলাও, ইত্যাদি রাঁধিবার জন্য তাম্রপাত্রের (ডেক্‌চি প্রভৃতি) ব্যবহার হয়। তাম্রপাত্রে রাঁধা ভাল নয় "যচ্চ তাম্রময়ে সিদ্ধং ন রুচ্যং স্বম্লপিত্তকৃৎ" যাহা তাম্রপাত্রে পাক হয়, তাহা রুচিকর হয় না, এবং অম্লপিত্ত রোগোৎপাদক হইয়া থাকে। এই জন্যই বোধ করি তাম্রপাত্র কলাই করিবার প্রথা প্রচলিত। কলাইকরা পাত্র চৌদ্দ, পনর দিন অন্তর পুনঃ পুনঃ কলাই করিয়া লইতে হয়।

পাথরের কলাই করা যে হাঁড়ি পাওয়া যায়, তাহা প্রায় আট,

দশ বৎসর স্থায়ী হয়। রান্নার পক্ষে এই পাথরের কলাই করা হাঁড়ি খুব সুবিধা জনক। ইহাতে ডাল, ভাত, মাছ, মাংস, পোলাও সবই রাঁধা যায়। কাচের কলাই করা হাঁড়িগুলা বেশী দিন স্থায়ী হয় না। শীঘ্রই কাচ ফুটিয়া ফুটিয়া উঠিয়া যায়। অনেক সময় এই কাচ ফুটিয়া খাবারের সহিত মিশিয়া যাওয়াও সম্ভব।

লৌহ পাত্রে রান্না অপকারী নয়। তবে লোহার কড়াতে, কতকগুলি জিনিষ আছে, যাহা রাঁধিলে কাল রং হইয়া যায়। মোচা, কাঁচকলা, কড়াইশুটি, ইঁচড়, কড়াতে রাঁধিলে কাল হয়। ছোকা, শাকভাজি প্রভৃতি সদাসর্ব্বদা লোহার কড়াতে রাঁধা হইয়া থাকে। লুচি প্রভৃতি ভিয়ানের অনেক খাবার লৌহ কড়াতে প্রস্তুত করা হয়। লোহার কড়াতে দুধ জ্বাল দেওয়া কিছু খারাপ নয়। দুধের জিনিষ ইহাতে দূষিত হয় না। লোহাতে অম্ল জিনিষ রাঁধিতে নাই। কলঙ্কিত হইয়া যায়। কি যেন লোহা লোহা গন্ধ হয়। তবে রাঁধিয়া তাড়াতাড়ি পৃথক পাত্রে ঢালিয়া রাখিলে অতটা কলুষিত হইতে পায় না। কড়া, তাওয়া, খুন্তি, হাতা, বেড়ী, ঝাঁঝ্‌রী, কলসী, হামালদিস্তা, চিম্‌টা, ছুরি, বঁটি, কাঁটা, ডালঘুটুনি, প্রভৃতি অনেক গুলি জিনিষ লৌহ নির্ম্মিত। ভাল করিয়া মাজিলে লৌহের কড়া প্রভৃতি রূপার ন্যায় ঝক ঝক্ করে।

তাড়ু, হাতা, ডালঘুঁটুনি, চামচ, ডাল কাঁড়িবার জন্য উখলি (উদূখল, মুষল,) ঘোলমোনানি ইত্যাদি কোন কোন জিনিষ কাঠেরও নির্ম্মিত হইয়া থাকে। অম্ল জিনিষ, আচার, চাট্‌নী প্রস্তুত করিবার সময় লোহার ন্যায় ধাতুনির্ম্মিত জিনিষ অপেক্ষা কাঠের হাতা প্রভৃতি ব্যবহার করা ভাল।

## উনান।

মাটির চুল্লী প্রস্তুত করিতে হইলে আগে তাহার মাটী ঠিক করা চাই। বালি মাটী হইলে উনান বাঁধা যায় না, শীঘ্র ফাটিয়া ফাটিয়া ভাঙ্গিয়া যায়। এঁটেল মাটী আনিয়া প্রথমে ক্রমে ক্রমে জল দিয়া হস্ত দ্বারা চট্‌কাইয়া মোলায়েম করিতে হইবে। যদি ঐ মাটী বেশী শক্ত হয় তাহা হইলে পূর্ব্ব দিন রাত্রে অল্প জলে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। তার পর দিন উনান বানাইবার জন্য চট্‌কাইয়া মোলায়েম করিয়া মাটী তৈয়ারি করিতে হইবে। উনান গড়া হইয়া গেলে তাহার উপরে গোময়, কাদা ও জল তিন মিশাইয়া লেপ দিয়া উনানের গা সমান করিতে হইবে।

সাধারণতঃ মাটীর উনান কয়লা এবং কাঠ উভয়ের উপযোগী করিয়া নির্ম্মিত হইয়া থাকে। কয়লার উনানে ও কাঠের উনানে প্রভেদ এই যে কয়লার উনানে ঝাঁঝ্‌রি আবশ্যক, কাঠের উনানে তাহা আবশ্যক হয় না।

সচরাচর কয়লার উনান প্রায় এক হাত কি দেড় হাত উচ্চ করিয়া বানান হয়। উনানের ছাই পড়িবার জন্য মধ্যে প্রায় আধ হাত ফাঁক রাখিয়া দুই দিকে উপর্য্যুপরি তিনখানি করিয়া ছয়খানি ইট লম্বা ভাবে পাত। ইটের উপরে পুরু করিয়া মাটীর লেপ দাও। তাহা হইলেই ইটগুলা শক্ত হইয়া বসিবে। তার পরে লোহার ঝাঁঝ্‌রি কি শিক দিতে হইবে। ঝাঁঝ্‌রির অভাবে চারিটা কি পাঁচটা লোহার শিক ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া বসাইবে। শিকগুলা একটু ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া বসাইলে কয়লা ঝুরঝুর করিয়া পড়িবে না, অথচ ছাই পড়িতে পারিবে। এইবারে ঝাঁঝ্‌রির উপরে তিন খানা করিয়া বার খানা ইট চারিধারে গাঁথিয়া ফেল। কেবল উনানের সম্মুখ দিকে ঝাঁঝ্‌রির নীচে তিনখানা ইটের

সমান উচ্চতা পর্য্যন্ত ফাঁক রাখিতে হইবে। এই ফাঁক, কি কয়লার কি কাঠের উনান, উভয়েতেই আবশ্যক। এই ফাঁকের মধ্য দিয়া কয়লার ছাই বাহির করিতে হয়, আগুন জ্বালাইতে বাতাস দিতে হয় এবং এই ফাঁকের মধ্য দিয়াই কাঠও প্রবেশ করাইতে হয়। ইহাই উনানের দরজা। এখন চারিদিকে মাটীর লেপ দিয়া মুখের কাছে গোলাকার গড়ন করিয়া আন। মধ্যখানে উনানের ভিতরে কয়লা দিবার জন্য ঝাঁঝ্‌রির উপরটা ফাঁক থাকিবে। ইহাকে উনানের হাঁ বলা যাইতে পারে। উনানের পশ্চাদ্দিক প্রায়ই গৃহের দেয়ালে সংলগ্ন থাকে। তাহা না হইলে পশ্চাৎ দিকেও ইট দিয়া গাঁথিয়া দিতে হইবে। ছোট উনানের মুখে ঢিবির মত করিয়া তিনটা ঝিঁক করিয়া দিলে সুবিধা হয়। কারণ কয়লার ছোট উনানে ঝিঁকের মধ্য দিয়া কয়লা মধ্যেমধ্যে দিতে হয়। কিন্তু বড় উনানে ঝিঁক দিবার প্রয়োজন নাই; কারণ ইহাতে অনেকটা আঁচ ঝিঁকের মধ্য দিয়া বাহির হইয়া যায়। ঝিঁক না করা থাকিলে আগুনের সমস্ত আঁচটা হাঁড়ি কিম্বা কড়াতেই পায়।

সচরাচর গৃহস্থের ঘরে দেড়সের বা দুইসের কয়লা ধরিতে পারে এমন উনান নির্ম্মিত হয়। দুই শত, তিন শত লোক খাওয়াইবার সময় যখন বড় বড় ডেক্‌চি বা কড়ায় কাজ করিতে হয়, তাহার জন্য এই উনান প্রশস্ত নয়। তখন বড় বড় মুখ বিশিষ্ট উনান বানাইলে ভাল। বড় রকমের "যজ্ঞি"র সময়, কয়লার পরিবর্ত্তে কাঠের আগুনেই রাঁধা সুবিধা। যজ্ঞির সময় যে বড় বড় কাঠের উনান প্রস্তুত করা যায় তাহা প্রায় এক হাত মাটি খুঁড়িয়া গভীর করিতে হয়। তাহার চারিধারেও প্রায় এক হাত উচ্চ দেয়াল গাঁথিয়া উনানের মুখ করিয়া বড় বড় কড়া বসাইবার স্থান

করা হয়। মাটি খুঁড়িয়া গভীর করিবার অভিপ্রায় এই যে, বড় বড় কাষ্ঠখণ্ডগুলা উনানের মধ্যে লম্বভাবে প্রায় দাঁড় করাইয়া দেওয়া যায়, তাহাতে আগুন আর নিভিতে পায় না, বরাবর সমান ভাবে কাঠ জ্বলিয়া থাকে, কারণ আগুন ক্রমে উপর দিকেই অগ্রসর হয়। গর্ত্ত না খুঁড়িয়া যে উনান করা হয় তাহাতে ক্রমাগত কাঠ ঠেলিয়া দিতে হয়, তাহা না হইলে আগুন নিভিয়া যাওয়া সম্ভব। হালুইকরেরা কয়লার উনানে ঝাঁঝ্রি অপেক্ষাকৃত নিম্নে দিয়া উনানের পেট (কয়লা দিবার স্থান) গভীর করিয়া বানায়। ইহাতে একেবারে পাঁচ ছয় সের কয়লা ধরিতে পারে; অনেকক্ষণ ধরিয়া কয়লা দিতে হয় না। এক উনানে একেবারে তিন চারিটা মুখ করিয়া, অনেক সময়ে, তিন চারিটা উনানের কাজ একেবারেও সম্পন্ন হইতে পারে। উনান একেবারে পাকা করিতে চাহিলে, রাজমিস্ত্রী দিয়া বেশ বড় রকম উনান গাঁথিয়া লওয়া যায়। মাটীর তোলাউনান করিতে হইলে টালি কি ছোটগামলার উপরে গড়িতে হইবে। তাহা হইলে যেখানে ইচ্ছা তাহা লইয়া যাওয়া যায়।

মাটীর উনান ছাড়া আরো অনেক প্রকার উনান আছে। যাহাতে বেশ রাঁধা যাইতে পারে। লোহার উনান নানা রকমের পাওয়া যায়। অধিকাংশ লৌহ উনান কয়লায় রাঁধিবার জন্য প্রস্তুত করা হয়। তবে প্রয়োজন অনুসারে উহাতে কাঠ দিয়া রাঁধিতেও পারা যায়। আজকাল আবার বিলাতী উনান "স্পিরিট-ষ্টোভ" "কেরোসিন ষ্টোভ" ইত্যাদির যথেষ্ট আমদানি হইয়াছে। স্পিরিট এবং কেরোসিন তেলের দ্বারায় এই সকল উনানের কার্য্য সম্পন্ন হয়। এই সকল উনানে একজনকার মত ডাল, ছোকা আমলেট প্রভৃতি রাঁধা চলে। এই রকম উনানে রাঁধিবার জন্য

ছোট ছোট টিনের অথবা কাঁচের কলাই করা পাত্র পাওয়া যায়। বাটীতে কোন ভদ্রলোক আসিলে অল্প সময়ের মধ্যেই ডিমপোচ ও রুটিতোষ প্রভৃতি দু এক রকম খাদ্যসামগ্রী প্রস্তুত করিয়া গরম গরম চা পান করান যাইতে পারে। কেরোসিন ষ্টোভে একটু ধোঁয়া হয়। অনেক সময়ে কেরোসিনের ধোঁয়ার গন্ধে খাবার সামগ্রীতে পর্য্যন্ত গন্ধ হয়। স্পিরিটষ্টোভে কিন্তু এরূপ কোন উপদ্রব নাই। এক বোতল স্পিরিট কিনিয়া রাখিলে তাহাতে অনেক দিন কাজ চলে। বিলাতে গ্যাসের উনানেও রন্ধন হইবার কথা পড়া যায়।

স্পিরিটষ্টোভে কি কেরোসিন ষ্টোভে আগুন ধরাইবার জন্য কষ্ট পাইতে হয় না। কিন্তু কয়লার উনান ধরান এক কষ্টকর ব্যাপার। পাচকদের অনেক সময় উনান ধরাইতে ধরাইতে রাঁধিবার বিলম্ব হইয়া যায়। যে জিনিষগুলা আমরা ভাবি যে তাহা আর কোন কার্য্যে লাগিবে না, সেই জিনিষ গুলাই অনেক সময় বিশেষ কার্য্যে লাগে দেখি। পাথরের কয়লার উনান ধরাইতে হইলে প্রথমে দুচারখানা কয়লা উনানের ঝাঁঝরি উপরে রাখিতে হইবে। তারপরে কতকগুলা কাঠের টুকরা অথবা শুষ্ক নারিকেলের ছোবড়া বা মালা প্রভৃতি দিয়া একটা তেলা কাপড় তাহার উপরে রাখিবে, অথবা একটুখানি কেরোসিন ঢালিয়া কাঠগুলা ভিজাইয়া লইবে। এইবারে একটা দেয়াশেলাই কাঠি জ্বালিয়া ইহার উপরে ফেলিয়া দিবা মাত্র হু হু করিয়া আগুন জ্বলিয়া উঠিবে। তখন তাহার উপরে উমুন ভরিয়া কয়লা দিবে। এখন পাখা লইয়া ঝাঁঝ্‌রির নীচে ফাঁকে বাতাস কর। তাহা হইলে শীঘ্র উনান ধরিয়া যাইবে।

রাঁধিতে রাঁধিতে যখন দেখিবে কয়লাগুলা প্রায় ছাই হইয়া

আসিতেছে, তখন আবার কিছু কয়লা দিবে; তা না হইলে একেবারে উনান নিবিয়া যাইবে। যখন দেখিবে উনানের আঁচ হইতেছে না, তখন বুঝিবে ঝাঁঝরি ছাইয়ে বন্ধ হইয়া গিয়াছে; একটা ভাঙ্গা বেড়ী কিম্বা একটা লোহার শিক উনানের নীচের ফাঁকের ভিতরে ঢুকাইয়া ঝাঁঝরির তলায় খোঁচাইতে হইবে, তাহা হইলেই সব ছাইগুলো ঝাঁঝরির ফাঁক দিয়া নীচে পড়িয়া যাইবে। (এ সময়ে উনানের উপরে কি পার্শ্বে যে সকল খাবার থাকিবে তাহা ঢাকিয়া রাখিতে হইবে, তাহা না হইলে ছাই উড়িয়া খাবারে পড়িবে) ছাই ঝাড়িয়া বাতাস দিলেই উনানের বেশ আঁচ হইবে।

আগুনের আঁচ তিন প্রকার—তেজ আঁচ, মধ্যম আঁচ, এবং নরম আঁচ। খুব জলন্ত আঁচকে তেজ আঁচ বলে। তেজ আঁচ ও নরম আঁচের মাঝামাঝি আঁচকে মধ্যম আঁচ বলা যায়। একেবারে নরম আঁচ করিতে হইলে ছাই চাপা দিয়া করিতে হয়। সচরাচর কাঠের কয়লা নরম আঁচের সময়ে ব্যবহার করা হয়। এই নরম আঁচের অনেক নাম—নরম আঁচ, গুমো আঁচ, দমে আঁচ, নিবন্ত আঁচ, মিঠা আঁচ। কাঠের কয়লা ধরাইতে বিশেষ কষ্ট হয় না, দুইটা জলন্ত অঙ্গার ফেলিয়া দিয়া বাতাস করিলেই সহজে ধরিয়া যায়; অথবা দেয়াশেলাই কাঠি জ্বালিয়া তাহার উপর দু একটা কাঠ কয়লা, তামাক খাবার টীকার মত করিয়া, ধরাইলে চট্ করিয়া ধরিয়া যায়। তার পর এই কাঠকয়লা অন্য কাঠ কয়লার উপরে রাখিয়া বাতাস দিলেই আগুন ধরিয়া যাইবে।

কাঠ ধরাইতে হইলেও একখানা কাঠ ধরাইয়া বাতাস দিলেই সহজে ধরিয়া যায়। কাঠ কি পাথরে কয়লা অথবা কাঠের

কয়লা ভিজা হইলে ধরাইতেও যেমন কষ্ট হয়, তেমনি ধোঁয়াও হয়। ভিজা কাঠ কয়লা হইলে রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। কোন কোন খাবার রন্ধনের জন্য গুলের আগুনও আবশ্যক হয়।

উনান ধরাইবার জন্য কুটা-কাটি সব রাখিয়া দিতে হয়। আখের খোলা, আখের গিরা, নারিকেলমালা, ডাবের খোল সব রৌদ্রে দিয়া শুকাইয়া সঞ্চিত করিয়া রাখিতে হয়, তাহা হইলে এই সব দিয়া বেশ চট্ করিয়া উনান ধরান যায়। শীতকালে আখটা খুব পাওয়া যায়, এই সময়ে আখের খোলা, গিরা প্রভৃতি ফেলিয়া না দিয়া রৌদ্রে ফেলিয়া রাখিয়া শুকাইতে দাও; তার পরে শুকাইলে একটা কোন স্থানে যেখানে সুবিধা হয় জড় করিয়া রাখ। গ্রীষ্মকালে ডাবটা লোকে খুব খাইয়া থাকে; ডাবের খোলাও শুকাইয়া রাখিলে উনান ধরাইতে কাজে লাগে। বস্তুতঃ নারিকেল গাছের কিছুই ফেলা যায় না; নারিকেল গাছের পা হইতে মাথা পর্য্যন্ত সকলি গৃহের কোন না কোন কাজে লাগেই; তাই বোধ করি আমাদের দেশে নারিকেল গাছ কাটিতে নিষেধ করে। বাদামের খোলা প্রভৃতিও উনান ধরাইতে কাজে লাগে।

পাথুরে-কয়লার যে সব গুঁড়া বাঁচিবে সেই গুলি গোময়ের সঙ্গে মাখিয়া গোলা করিয়া করিয়া রৌদ্রে শুকাইতে দিতে হয়; কয়লা যখন ফুরাইয়া যাইবে তখন ইহার দ্বারা কাজ চালাইতে পারা যায়। ঘুঁটে দিয়াও উনান ধরান যায়, আবার তাহাতে রন্ধন কার্য্যও হয়।

বর্ষাকালের জন্য পূর্ব্ব হইতে ঘুঁটে, কাঠের গুঁড়া, আখের খোলা ইত্যাদি জড় করিয়া রাখা বিশেষ কর্ত্তব্য, তাহা হইলে

বর্ষাকালে উনান ধরান বিষয়ে কষ্ট পাইতে হইবে না; কারণ সে সময়ে সব জিনিষ ভিজা থাকে, এই গুলাই সে সময়ে বিশেষ কাজে লাগে। এই কথা সর্ব্বদা মনে রাখিতে হইবে, সকল দ্রব্যই কোন না কোন কাজে লাগিতে পারে। "যাকে রাখ সেই রাখে" ইহাই গৃহ কর্ম্মের প্রধান মন্ত্র হওয়া উচিত।

ভাঁড়ার ঘর।

ভাঁড়ার ঘর গোছাইতে হইলে আমাদের একেবারে বেশী দিনের জন্য চাল ডাল প্রভৃতি কতকগুলি জিনিষ কিনিয়া রাখিতে হয়। সেই সকল তো কিছু খারাপ হইবে না, সেই সকল সামগ্রী দৈনিক খুচরা কিনিলে তাহাতে গৃহস্থের কোন লাভ নাই। বরঞ্চ একেবারে বেশী দিনের জন্য কিনিলে অনেকটা সস্তা হয়। খুচরা কিনিতে গেলে জিনিষও অল্প পাওয়া যায়, এবং বেশী মূল্য ও লাগে।

ভাঁড়ার ঘরে ডাল চাল মশলা প্রভৃতি তুলিবার আগে একদফা সব ঝাড়িয়া বাছিয়া তবে তুলিতে হইবে; তাহা হইলে রাঁধিবার আগে ধুইতে বাছিতে বেশী কষ্ট পাইতে হইবে না। বেশী চাল ডাল রাখিতে হইলে জালা কিম্বা হাঁড়া (খুব বড় তোলো হাঁড়ি) কিম্বা টিনের বড় ক্যানেস্তারায় রাখিবে। নুন আর চিনি চিনের মাটির বুয়েমে রাখিলেই ভাল, কারণ হাঁড়ি কি টিনের আধারে নুন রাখিলে জরিয়া জরিয়া লাল হইয়া যায়। তেল ঘিয়ের জন্য চিনের মাটির বুয়েম বা মাটীর কেঁড়ে ভাল। ঝালমশলা প্রভৃতি ছোট টিনের কৌটাতে গুছাইয়া রাখিতে হয়। আলু পেঁয়াজ প্রভৃতি কোন কোন তরকারী মাস দেড় মাসের জন্য একেবারে কিনিয়া রাখিতে পারা যায়। বালির মধ্যে আলু রাখিলে উহা শীঘ্র খারাপ

হয় না। বর্ষাকালে উত্তরোত্তর সকল তরকারীই প্রায় দুর্লভ এবং মহার্ঘ হয়; সেইজন্য বর্ষাকালের পূর্ব্বে এ সকল যতটা পারা যায় সংগ্রহ করিয়া রাখিলে ভাল। কুমড়াও বর্ষাকালের পূর্ব্বে শিকায় টাঙ্গাইয়া রাখিলে ভাল থাকিবে।

যে বা ভাঁড়ারের জন্য একটি স্বতন্ত্র ঘর ছাড়িয়া দিতে পারিল না, তাহাকে একটি আম কাঠের সিন্দুকের ভিতরে দস্তা কি টিন মুড়িয়া লইয়া ভিন্ন ভিন্ন জিনিষ রাখিবার জন্য তাহার ভিতরে আবার খোপ খোপ করিয়া লইতে হইবে, তাহা হইলে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে হাতের কাছেই সব জিনিষ পাওয়া যাইবে। জালের আলমারীতেও ভাঁড়ারের জিনিষ-পত্র রাখিলে বেশ হয়, ভিতরে হাওয়া প্রবেশ করিতে পায়; তাহাতে সামগ্রী সকল ভাল থাকে।

ভৃত্যেরা দোকান হইতে দ্রব্যাদি কিনিয়া আনিলে তারপরে তাহাদের নিকট হইতে সেই গুলি ওজন করিয়া লওয়া ভাল। অনেকে বড় মানুষী দেখাইতে গিয়া ঐ বিষয়ে অবহেলা করেন, কিন্তু গৃহস্বামীর অবহেলা ভাব দেখিয়া ভৃত্যেরা প্রশ্রয় পায়; গৃহ-স্বামীরই নিকট হইতে তাহারা ক্রমশঃ অসংযত ভাব শিক্ষা করে। অসংযম হইতে লোভের সূত্রপাত হয়; সামান্য হইতে ক্রমে মূল্যবান্‌ দ্রব্যের উপর লোভ পড়ে; শেষকালে আমরা যদিও ভৃত্যের দোষ দিব বটে, কিন্তু অনুসন্ধান করিয়া দেখিতে গেলে গোড়ায় যে গৃহস্বামীরই দোষ তাহা স্পষ্ট। ভৃত্যদের দিতে ইচ্ছা হয় তুমি স্বতন্ত্র পুরস্কার দাও; ভৃত্যেরাও সেটা পাইয়াছে বলিয়া মনে করিবে। বাজারের পয়সা হইতে যতই কেন লউক না কখনো বলিবে না যে মনিবের কাছে পাইয়াছি। সে বলিবে ইহাতো তাহার স্বোপার্জ্জিত। এ বিষয়ে ভৃত্যদের প্রশ্রয় দিয়া বড়মানুষী

দেখাইলে নিজের ক্ষতি ব্যতীত কোন লাভ নাই। দ্রব্য ওজন করিয়া লইলে আর একটী উপকার এই হয়, যে ইহাতে সব সামগ্রীর বাজার দর জানিতে পারা যায়। গৃহস্থের মিতব্যয়ী হওয়াই কর্ত্তব্য। সামান্য অপব্যয়কেও প্রশ্রয় দেওয়া অনুচিত।

ভাঁড়ারে এই জিনিষ গুলি চাই। যাঁতা, হামালদিস্তা, কুলা, ঝুড়ি, ধামা, হাঁড়ি, কেঁড়ে, বুয়েম, ক্যানেস্তারা, টিনের কৌটা, কুনিকা, রেক, দাঁড়িপাল্লা, বাটখারা (সের হইতে রতিটী পর্য্যন্ত) ইত্যাদি। ইহা ব্যতীত দুই তিন প্রকার চাল, পাঁচ ছয় প্রকার ডাল, ময়দা, তেল, নুন, ঘি, চিনি, ঝালমশলা, পানমশলা, পুরাণ তেঁতুল, আমচুর, কাসুন্দি, গুড়, বড়ি, শুক্‌ন কুমড়া ইত্যাদি নানা আবশ্যকীয় দ্রব্য সামগ্রী গৃহস্থের ভাণ্ডারে পূর্ব্ব হইতেই সঞ্চিত থাকে।

## খাবার ঘর।

খাবার ঘরটী পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে। যে ঘরে আলো আসে, রৌদ্রের উত্তাপ পায় এবং বাতাস চলাচল হয়, সেই ঘরটী ভোজনের জন্য মনোনীত করিবে।

সচরাচর হিন্দুরা আসনে বা পিড়াতে বসিয়া আহার করেন। আসনের সম্মুখেই থালাটী রাখা হয়। থালার মধ্যস্থলে ভাত বাড়িয়া দেয়। ভাতের পার্শ্বে থালার ডানবারে ভাজাভুজি, বড়া, চড়চড়া প্রভৃতি খুচ্‌রা তরকারী দিয়া থাকে; এবং ডানদিক হইতেই পৃথক্ পৃথক্ বাটীতে করিয়া শুক্তনি হইতে আরম্ভ করিয়া নানা রকম ডাল, ঝোল সাজাইয়া দেওয়া হয়। প্রথমে শুক্তনি অর্থাৎ তিত, পরে ডাল্‌না, ডাল, ঝোল, কালিয়া, অম্বল, পায়স, দই, ক্ষীর, মিষ্টান্ন এই ধরণে সাজান হয়। আমাদের দেশে রূপার

বাসন, কাঁসা ও পিত্তলের বাসন, এবং কালপাথর ও শ্বেতপাথরের বাসনই আহারের জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। রূপার থালায় খাইতে দিতে হইলে ঝোল প্রভৃতি দিবার জন্য বাটীগুলিও রূপার দিতে হইবে; যেমন থালা সেই অনুসারে বাটীও দিতে হইবে।

যখন অধিক লোক খাওয়াইতে হয় তখন কলাপাতায় খাওয়ান হয়। এইরূপ পঙ্‌ক্তি-ভোজনে বাটীর পরিবর্ত্তে মাটীর খুরী দেওয়া হয়। নুন, নেবু, ভাতের পাতাতেও দেওয়া যায়, অথবা ছোট ছোট কলাপাতা কাটিয়া তাহাতে দিলেও দেখিতে পরিপাটী হয়। ডানধারে জলের গেলাস দিতে হইবে। কলাপাতায় ধনী দরিদ্র সকলেরই সুবিধা; চারিশ, পাঁচশ লোককে একত্রে খাওয়াইতে গেলে ইহাতে যেমন সুবিধা হয় এমন আর কিছুতে নয়।

আহার পরিবেশন করিবারও লোক চাই; পরিবেশনের সময় যেন হাতে করিয়া কোন খাদ্য সামগ্রী দেওয়া না হয়। হাতা বা চামচ কি পাতার ঠোঙা কি বাটীতে করিয়া যেন দেওয়া হয়।

পঙ্‌ক্তি ভোজনে গৃহস্বামী স্বয়ং ও তাঁহার আত্মীয় স্বজনের পরিবেশন করা আচার সম্মত। পরিবেশক বা পরিবেশি[illegible]র কর্ত্তব্য, হস্ত পদাদি ধৌত করিয়া শুদ্ধ বসনে পরিবেশন করা। আমাদের দেশে জুতা পরিয়া পরিবেশন করিবার রীতি নাই; জুতা পরিয়া লোকে কত জায়গায় ঘুরিয়া আসে, সেই জন্য পরিবেশনের সময় জুতাটা না পরাই ভাল।

কোন উৎসবের সময় যখন পঙ্‌ক্তি ভোজন হয়, তখন পরিবেশন করিতে করিতে অনেক সময় হয় যে পরিবেশকের পা

লাগিয়া কাহারো দয়ের খুরী উল্টাইয়া পড়িতেছে, কাহারো বা ক্ষীরের খুরী কাৎ হইয়া পড়িতেছে, হয় তো হাতে করিয়াই ভাত, তরকারী দেওয়া হইতেছে; অনেক নিমন্ত্রিত ব্যক্তি এই সকল অপরিচ্ছন্নতা সহ্য করিতে পারেন না। অত্যন্ত অরুচির সহিত তাঁহারা ভোজন করিয়া উঠিয়া যান। এই সকল কারণে পরিবেশকদিগের সাবধানে এবং সযত্নে পরিবেশন করা কর্ত্তব্য।

এ দেশের প্রথামত আহারের পরে মুখ রীতিমত কুলকুচি করিয়া ধুইবার নিয়ম; এ নিয়মটী সর্ব্বতোভাবে পালনীয়। য়ুরোপীয় রীতিতে যাঁহারা আহার করেন, তাঁহাদিগের অনেকে যদিও এ সকল দেশীয় প্রথা লঙ্ঘন করেন, তথাপি ইহা আমাদিগকে শতবার স্বীকার করিতে হইবে যে ভোজনান্তে কুলকুচি না করিয়া হাতমোছা তোয়ালেতে (টেবল ন্যাপকিন) মুখমোছা, দন্তরোগ প্রভৃতি অনেক মুখরোগের উৎপাদক। এরূপ ঘৃণিত আচার আমরা যেন ইংরাজদের অনুকরণে আমাদের মধ্যে প্রবেশ করিতে না দিই। আহার শেষ হইলে গাড়ু, চিরুমচি লইয়া লোকদিগের সমক্ষে ভৃত্যদিগের উপস্থিত হওয়া উচিত, অথবা উঠিয়া মুখ ধুইলেও হয়। মুখ ধুইবার পর প্রত্যেকের স্বস্ব রুমালে মুখমোছা কর্ত্তব্য; এক হাতমোছা কাপড়ে বা গামছায় বহুলোকের হাত মুখমোছা প্রশস্ত নয়। পাশ্চাত্য ভোজে প্রত্যেকের জন্য পৃথক্ পৃথক্ হাতমোছা তোয়ালে টেবিলে সাজান থাকে, কিন্তু আমাদের পাত পাড়িয়া আহারে তো আর তাহা হইবার উপায় নাই। ইংরাজের বাতাসে তাহাদিগের যে সকল ধরণ ধারণ আমাদের দেশে প্রবেশ লাভ করিবার চেষ্টা করিতেছে, টেবিলে আহার তাহার মধ্যে একটী। টেবিলে যাঁহারা আহার করেন,

তাঁহারা ইংরাজি ধরণে ছুরি, কাঁটা ও চামচের সাহায্যে খাইয়া থাকেন. কিন্তু লুচি রুটি প্রভৃতি নিরামিষ অনেক আহারই হাতে খাওয়া যেমন সুবিধা এমন ছুরি কাঁটাতে নয়। মাংসের রোষ্ট, চপ প্রভৃতি বিদেশীয় খাদ্য ছুরি কাঁটার সাহায্য ভিন্ন হাতে কিছু মাত্র সুবিধা হয় না; এ সকল হাতে খাইতে গেলে এক বীভৎস ব্যাপার হইয়া পড়ে।

আমাদের দেশে মধ্যাহ্নভোজনে যেমন ভাতই প্রধান খাদ্য, সেইরূপ আবার রাত্রে জলপান বা ফলারে লুচিই প্রধান। ডাল, ডাল্‌না, কালিয়া প্রভৃতি কতকগুলি সামগ্রী আছে যাহা ভাতেও চলে, এবং লুচিতেও চলে। ভাতের চড়চড়ি যেমন, লুচির তেমনি ছোঁকা। জলপানের বেলায় একদিকে কচুরি, নিমকি, পাঁপড় প্রভৃতি নোন্‌তা জিনিষ যেমন থাকে, তেমনি জিলিপি, মেঠাই, গজা, খাজা প্রভৃতি মিষ্টি সামগ্রীও থাকে। দই, ক্ষীর মধ্যাহ্ণ ভোজনেও আছে, জলপানেও আছে। ভাতে যেমন অম্বল থাকে, জলপানে তেমনি চাট্‌নি থাকে। সাজানো, গোছান দুই বেলায়ই অনেকটা একই ধরণের হয়। আহারের পর দুই বেলায়ই একখানি রেকাবে বা কলাপাতায় করিয়া পানের খিলি সকলের সম্মুখে ধরা হয়।

## ওজন ও পরিমাণ।

### দ্রব্যাদির ওজন (দেশীয়)।

"চারি ধানে রতি হয় আট রতিতে মাষা।
বার মাষায় তোলা হয় শুন সত্য ভাষা॥

আশি তোলায় সের হয় শুন দিয়া মন।
চল্লিশ্ সেরেতে মণ শুন সর্ব্বজন ॥"

৪ ধান = ১ রতি (কুঁচ)

৬ রতি = ১ আনা

৮ রতি = ১ মাষা

১০০ রতি বা, ১৬ আনা বা, ১২ মাষা } = ১ তোলা বা ভরি

৪ সিকি = ১ তোলা

৫ সিকি = ১ কাঁচ্চা ‹৫

৪ কাঁচ্চা = ১ ছটাক /০

৫ তোলা = ১ ছটাক

৪ ছটাক = ১ পোয়া /।০

৪ পোয়া বা, ১৬ ছটাক } = ১ সের /১

৮০ তোলা = ১ সের

৪০ সের = ১ মণ ১/

এক টাকার ভারকে এক ভরি বা এক তোলা বলা যায়। ৮০ তোলায় যে একসের হয় তাহাই পাকিসের। কলিকাতা প্রভৃতি স্থানে পাকিসের চলে। পশ্চিম রাঢ় অঞ্চলের কোন কোন স্থানে ৪ তোলায় এক ছটাক ধরা হয়। তাহা হইলে প্রায় ৬০ তোলায় এক সের হয়। ইহাই কাঁচি সের।

দ্রব্যাদির ওজন (ইংরাজী)।

এভারডুপয় ওয়েট।

২৭$\frac{১}{৩২}$ গ্রেন = ১ ড্র্যাম

১৬ ড্রাম = ১ আউন্স
১৬ আউন্স = ১ পাউণ্ড
১৪ পাউণ্ড = ১ ষ্টোন
২৮ পাউণ্ড = ১ কোয়াটার
৪ কোয়াটার = ১ হাণ্ড্রেড্‌ওয়েট্‌ (হন্দর)
২০ হণ্ড্রেড্‌ওয়েট = ১টন।

এই নিয়মে ইংরাজেরা মাখন ও মাংসাদির ওজন করে।

বার্লির একটী সুপক্ক শুষ্ক দানার যত ভার তাহাই একগ্রেন। এক আউন্স অর্দ্ধ ছটাকের সমান। এক পাউণ্ডে অর্দ্ধসের ধরা হয়। এক হন্দরে দেড় মণ হয়। এক টনে ত্রিশ মণ হয়।

চাউল ও ধান্যাদির মাপ।

৫ ছটাক = ১ কুনিকা
৪ কুনিকা = ১ রেক

চামচ।

আজকাল অনেক সময়ে আহার সামগ্রীর পরিমাণ নির্ণয়ের জন্য চামচ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। চামচের ও একটা নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ আছে; সেই জন্য আমরা চামচের পরিমাণ নিম্নে দিতেছি।

চামচে শুষ্ক দ্রব্যের মাপ।

২ নুনের চামচ = ১ চা চামচ (টিস্প্‌ নফুল)
২ চা চামচ = ১ মাঝারিচামচ (ডেজাটস্প্‌ নফুল)
২ মাঝারি চামচ = ১ বড় চামচ (টেবলস্প্‌ নফুল)

## চামচে জলীয় দ্রব্যের মাপ।

৬০ ফোঁটা = ১ চা চামচ
২ চা চামচ = ১ মাঝারি চামচ
৪ চা চামচ = ১বড় চামচ
৩ বড় চামচ = ১ ওয়াইন গ্লাস
৪ ওয়াইনগ্লাস = ১ গ্লাস

এক চা চামচে আধ কাঁচ্চা হয়। এক মাঝারি চামচে এক কাঁচ্চা হয়। এক বড় চামচে দুই কাঁচ্চা অথবা আধ ছটাক হয়। এক ওয়াইনগ্লাসে দেড় ছটাক এবং এক গ্লাসে দেড়পোয়া হয়।

## পলা।

আমরা রন্ধন গৃহে এবং ভাণ্ডার ঘরে তেল, ঘি, উঠাইবার জন্য লোহার পলা ব্যবহার করিয়া থাকি। রন্ধন গৃহে বাটী প্রভৃতি হইতে তেল উঠাইবার জন্য প্রায় ছোট পলা থাকে। এবং ভাণ্ডারে হাঁড়ি প্রভৃতি হইতে ঘৃতাদি তুলিবার জন্য বড় পলা থাকে। কিন্তু পলার চামচের ন্যায় একটা নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ নাই। তবে সচরাচর ছোটপলাগুলার দুইপলাতে প্রায় এককাঁচ্চা কি পোন কাঁচ্চা হয়, এবং বড় পলার এক পলাতে প্রায় এক ছটাক ধরে।

## চিমটি, মুঠা ও কোষ।

বৃদ্ধাঙ্গুলি, তর্জ্জনী এবং মধ্যমাঙ্গুলিতে যে পরিমাণ জিনিষ ধরে, তাহাই এক "চিম্টী।" আমরা রাঁধিবার কালে এক হাতে করিয়া যে জল অথবা অন্য কোন দ্রব্য দিই তাহাকে এক "কোষ" বলে। মুঠা করিয়া যে চাল, কি ডাল দিই তাহাকে এক "মুঠা" বলে।

## জলীয় দ্রব্যের মাপ (ইংরাজী)।

৪ জিলে = ১ পাইণ্ট

২ পাইণ্ট = ১ কোয়ার্ট

৪ কোয়ার্ট = ১ গেলন

ইংরাজী এক পাইণ্ট বাঙ্গলা দেড়পোয়ার সমান। এক কোয়ার্ট তিন পোয়ার সমান। এক গেলনে তিন সের হয়।

## পানের হিসাব।

৮ গণ্ডা = ১ গোচ

৯ গোচ = ১ কোণা

২৪ গণ্ডা = ১ শত

## দৈর্ঘ্য মাপ (দেশীয়)।

৩ যব = ১ অঙ্গুলি ($\frac{3}{4}$ ইঞ্চি)

৩ অঙ্গুলি = ১ গিরা

৪ আঙ্গুলি = ১ মুষ্টি

৪ গিরা বা ৩ মুষ্টি = ১ বিতস্তি বা বিঘত

২ বিতস্তি (বিঘত) = ১ হাত

২ হাত = ১ গজ।

## দৈর্ঘ্য মাপ (ইংরাজী)।

৩ করণ = ১ ইঞ্চ

১২ ইঞ্চ = ১ ফুট

২৪ অঙ্গুলি বা }
১½ ফিট } = ১ হাত

৩ ফিট = ১ গজ

এক ইঞ্চিতে ১⅙ অঙ্গুলি হয়। এক হাতে ১৮ ইঞ্চ হয়।

সময়ের বিভাগ। (ইংরাজী)

৬০ সেকেণ্ড = ১ মিনিট।

৬০ মিনিট = ১ ঘণ্টা

২৪ ঘণ্টা = ১ দিন

৭ দিন = ১ সপ্তাহ

৩০ দিন বা }
৪ সপ্তাহ } = ১ মাস

৩৬৫ দিন বা }
১২ মাস } = ১ বৎসর

সময়ের বিভাগ। (দেশীয়)

৬০ পল = ১ দণ্ড

৭½ দণ্ড = ১ প্রহর

৮ প্রহর = ১ দিবারাত্রি

৭ দিবারাত্রি = ১ সপ্তাহ

১৫ দিন = ১ পক্ষ

২ পক্ষ = ১ মাস

২ মাস = ১ ঋতু

| | |
|---|---|
| ৬ ঋতু বা<br>২ অয়ন | = ১ বৎসর |

১২ বৎসর = ১ যুগ

এক দণ্ডে ২৪ মিনিট হয়। এক প্রহরে তিন ঘণ্টা হয়।

মুদ্রা বিভাগ। (দেশীয়)

৪ কড়া = ১ গণ্ডা

৫ গণ্ডা = ১ পয়সা ৫

| | |
|---|---|
| ২০ গণ্ডা বা<br>৪ পয়সা বা<br>১২ পাই | = ১ আনা ৴০ |

২ আনা = ১ দুয়ানি ৵০

২ দুয়ানি = ১ সিকি ।০

২ সিকি = ১ আধুলি ॥০

| | |
|---|---|
| ২ আধুলি বা<br>১৬ আনা | = ১ টাকা ১৲ |

---

# দ্বিতীয় অধ্যায়।

## ভাত।

### প্রয়োজনীয় কথা।

আমাদের ভাতটাই প্রধান খাদ্য দ্রব্য, সেই জন্য ভাত হইতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে ক্রমে অন্যান্য সামগ্রী রাঁধিবার বিষয় লেখা যাক। মনের একান্ত নিষ্ঠা না থাকিলে কোন বিদ্যাই আয়ত্ত হয় না। যে কোন কার্য্যই করিতে যাও না কেন মনোযোগের সহিত তাহা করা চাই। রন্ধন কার্য্যে এই মনোযোগ অত্যন্ত আবশ্যক। কারণ ইহাতে সামান্য অমনোযোগে সিদ্ধি তো দূরের কথা, অনেক বিপদের সম্ভাবনা। কি তরকারী বানাইবার সময়, কি রাঁধিবার সময়, লোকের সহিত গল্প করিতে করিতে কি অন্য কোন কারণে, অন্যমনস্কভাবে কার্য্য করা উচিত নহে। ইহা বোঝা উচিত যে রাঁধিবার কালে তীক্ষ্ণধার ছুরি, বঁটি এবং আগুণ প্রভৃতি লইয়া কাজ কর্ম্ম করিতে হয়। একটুতে হয় তো হাত কাটিয়া যাইতে পারে, কিম্বা তপ্ত তেল, ঘি গায়ে পড়িয়া যাইতে পারে।

রন্ধন গৃহে গিয়া রাঁধিতে বসিবার পূর্ব্বেই খাদ্য সামগ্রী রাঁধিবার, ঢালিবার, রাখিবার পাত্র সকল কাছে গুছাইয়া রাখিতে হইবে ; এবং দেখিতে হইবে যে সে সকল পরিচ্ছন্ন আছে কি না। পরে তেল, নুন, ঘি এবং মশলা প্রভৃতি রাঁধিবার উপকরণ সমুদয় হাতের কাছে আনিয়া রাখিতে হইবে ; তা না হইলে রাঁধিবার হাঁড়ি চাপাইয়া তেল, নুন কি মশলার জন্য লোক পাঠান

সে বড় বিরক্তিকর। সময়ে সময়ে এই সকল কারণে সহজ কাজ ও বিলক্ষণ কঠিন হইয়া উঠে।

চাল।——আমাদের রান্নাঘরে রাঁধিবার জন্য দুই প্রকার চাল আসিয়া থাকে। মোটা চাল এবং সরু চাল। দাস দাসী এবং গরীব দুঃখীরা সচরাচর মোটা চালের ভাত খায়, এবং সম্পত্তিশালী ব্যক্তিরাই কামিনী আতপ, বাদখানি প্রভৃতি সরুচালের ভাত খাইয়া থাকেন। প্রায় দেখিতে পাওয়া যায় মোটা চালের সঙ্গে চালের কুঁড়া ও গুঁড়ি মিশান থাকে এবং সরু চালে চূণ মিশান থাকে। পোকা ধরিবে না বলিয়া চালে চূণ মিশাইয়া রাখে।

আতপচাল এবং উষ্ণ বা সিদ্ধ চাল।——ধান হইতে চাল দুই প্রকারে বাহির করা হইয়া থাকে। ধান রৌদ্রে শুকাইয়া ভাঙ্গিলে যে চাল বাহির হয় তাহাকে আতপ চাল বলে। আর ধান সিদ্ধ করিয়া শুকাইয়া যে চাল বাহির হয় তাহাকে উষ্ণ অথবা সিদ্ধ চাল বলে। সরু চাল যেমন আতপ এবং উষ্ণ হয়, মোটা চালও সেইরূপ আতপ এবং উষ্ণ দুই প্রকার হইয়া থাকে। আতপচাল অপেক্ষাকৃত নরম হয়; সেই জন্য সহজেই আতপচাল ভাঙ্গিয়া যায়। সিদ্ধ চাল শক্ত হয়। সিদ্ধ চাল অপেক্ষা আতপ চালের সুগন্ধ অধিক। আবার আতপচালের মধ্যে কামিনী আতপ চালের সুবাস সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। ভাল কামিনী আতপ চালের ভাত রাঁধিলে তাহার সৌগন্ধে চারিদিক আমোদিত হইয়া যায়। ফেন্‌সা ভাত, গলা খিচুড়ি রাঁধিতে হইলে আতপচালের করাই ভাল। অন্য চালের করিলে ভাত আস্ত আস্ত থাকে, তত গলিয়া যায় না। আতপ চাল সহজে মিশিয়া যায়। নবান্নের সময় খুব ভাল আতপ চাল আনিতে হয়, তবে নবান্নের ভাল গন্ধ

বাহির হইবে। পরমান্ন করিতে হইলেও আতপ চালের করাই ভাল। আসাম প্রদেশে এক প্রকার চাল আছে তাহার নাম জহা চাল। ভাল জহা চাল রাঁধিলে তাহার সুগন্ধে চারিদিক আমোদিত হয়। এই চাল উষ্ণ এবং আতপ দুই প্রকারই পাওয়া যায়; তবে আতপেরই সুবাস কিছু অধিক। আসামের ভদ্র-লোকেরা এই চালের ভাত খাইয়া থাকেন। সেখানে এই জহা আতপের নবান্ন হয়।

চাল ধোয়া।——চাল ভাল করিয়া না বাছিয়া ধুইলে ভাত পরিষ্কার হয় না। প্রথমে চালগুলি কুলায় ঝাড়িয়া লইতে হইবে, তার পরে হাতে করিয়া একটি একটি ধান, কি বালি, কাঁকড় যাহা থাকিবে সব বাছিয়া ফেলিবে, তার পরে চালে জল দিবে। সরু চাল তিন চারবার জল বদলাইয়া ধুইলেই বেশ পরিষ্কার ভাত হয়। মোটা চাল গামলায় ফেলিয়া সাত আটবার জল বদলাইয়া রগড়াইয়া ধুইলে পরিষ্কার ভাত হয়। সরু আতপচাল জলে অনেকক্ষণ ভিজাইয়া রাখিলে গুঁড়া হইয়া যায়। সেই জন্য হাঁড়িতে জল চড়াইয়া দিবে, জল গরম হইতে থাকিবে, আর এদিকে চাল ধুইবে; তার পরে জল ফুটিতে থাকিলেই চাল ছাড়িয়া দিবে। এ চাল এক হাতে কচ্‌লাইয়া ধুইলে গুঁড়া হইয়া যায়; সেই জন্য আস্তে আস্তে দু হাতে রগড়াইয়া ধুইয়া ফেলিবে। দু একবার ধুইলেই যথেষ্ট হইবে। দাদ্‌খানি, বাঁক তুলসী, গোপাল-ভোগ প্রভৃতি সিদ্ধ চাল বেশ রগড়াইয়া ধুইবে। এই সিদ্ধ চাল ভাঙ্গিবার ভয় নাই।

ভাতে বাড়া।——চাল অনেকক্ষণ ধরিয়া ভিজাইয়া রাখিয়া তারপরে রাঁধিলে ভাতে বাড়ে না। যেথানে একসের চালে তিন জন

লোক খুব পেট ভরিয়া খাইয়া থাকে, ভিজান চাল রাঁধিলে এক-সের চালে দুজনকার ভাত বেশ ঠিক হয়, কিন্তু তৃতীয় জনের ভাতে কম পড়িয়া যায়। ইহার কারণ আছে; চাল ভিজাইতে দিলে ঠাণ্ডা জল টানিয়া চাল নরম হইয়া যায়; সিদ্ধ হইবার সময় আর বেশী জল খাইতে পারে না। কিন্তু চাল তখনি তখনি ধুইয়া রাঁধিতে দিলে সিদ্ধ হইয়া খুব ফুলিয়া উঠে, বাড়ে। ইহাকেই ভাতে বাড়া বলে। সেই জন্য সকলে প্রায় চাল ধুইয়াই রাঁধিয়া থাকে; যাহাতে ভাতে বাড়ে সেই দিকে দৃষ্টি রাখে, হাঁড়িতে জল চড়াইয়া চাল ধুইয়া তখনি জলে ছাড়িয়া দেয়।

ভাত রাঁধিবার সরঞ্জাম।——ভাত রাঁধিবার জন্য আমাদের নিম্নলিখিত সরঞ্জামগুলি আবশ্যক। তোলো হাঁড়ি ও তাহাতে ঢাকা *দিবার জন্য সানক বা সরা, খড়ের বিড়া, লৌহ বেড়ী, লৌহের অথবা কাঠের হাতা, কাপড়ের লেতা, গামছা এবং গামলা।*

ভাত রাঁধিবার পক্ষে তোলো হাঁড়ি প্রশস্ত। ঝোল, কালিয়া, তরকারী ইত্যাদি রাঁধিবার জন্য যে হাঁড়ি তাহা তিজেল হাঁড়ি। তোলো হাঁড়িগুলার পেট কিছু গভীর হয়। তোলো হাঁড়িতে ভাত, পোলাও, খিচুড়ি রাঁধা হইয়া থাকে। ইহাতে ভাত রান্না ছাড়া সময় সময় ডালও রাঁধা হইয়া থাকে। তবে ভাতের স্বতন্ত্র হাঁড়ি রাখাই ভাল। কারণ ডালের হাঁড়িতে ভাত রাঁধিলে ভাত হলুদ বর্ণ হইয়া যাইতে পারে। ভাত দেখিতে যত শুভ্র হইবে তত খাইবার অধিক প্রবৃত্তি হয়। রন্ধন সামগ্রীর পরিমাণ অনু-সারে হাঁড়ি কিনিতে হইবে। এক পোয়া চালের ভাত রাঁধিতে হইলে দুই তিন সের জল ধরে এই রকম একটি হাঁড়ি কিনিতে হইবে। তাহা হইলে ইহাতে আধসের কি তিন পোয়া চাল ও

রাঁধা যাইতে পারে। এক সের চালের ভাতের জন্য পাঁচ সেরী কি ছয় সেরী হাঁড়ি আনিতে হইবে। বড় হাঁড়িতে অল্প চাল চড়াইলে ভাত হইতে দেরী হইবে, এবং ছোট হাঁড়িতে অপেক্ষাকৃত অধিক চাল চড়াইলে সব ভাত সমান ভাবে ফুটিবে না; কতক ভাতের 'মাজ' থাকিবে অর্থাৎ ভিতর শক্ত থাকিবে; আর কতক ভাত হয় তো গলিয়া যাইবে। যজ্ঞিতে বহুলোক খাওয়াইবার জন্য একেবারে অনেক গুলা উনানে অনেকগুলা হাঁড়ি চড়াইয়া ভাত রাঁধা হইয়া থাকে।

ভাত হইয়া গেলে হাঁড়ি নামাইবার সময় বেড়ীর আবশ্যক হয়। যখন বেড়ী দিয়া হাঁড়ি ধরিতে হয়, ডান হাত দিয়া বেড়ীর গলা ধরিতে হইবে, আর নিম্ন দিকে বাঁ হাত দিয়া ধরিবে।

মাটীর হাঁড়ি খালি অথবা ভাত শুদ্ধ মেজের উপরে যেন না রাখা হয়; খড়ের বিঁড়ার উপর যেন বসান হয়। তা না হইলে হাঁড়ির তলা খসিয়া যাওয়া সম্ভব।

হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দিবার জন্য সরার আবশ্যক।

ভাত নাড়িয়া দিবার জন্য লোহার কিম্বা কাঠের হাতার আবশ্যক হয়। কেহ বা আম কি বেল প্রভৃতি গাছের ডাল গোল করিয়া কাটিয়া রুলের মত করিয়া চাঁচিয়া লয়।

হাঁড়ি মুছিবার জন্য এবং গরম হাঁড়ি ধরিবার জন্য লেতা রাখিতে হয়।

হাত মুছিবার জন্য গামছা কি ঝাড়ন আবশ্যক হয়।

ভাতের ফেন ঢালিবার জন্য রান্নাঘরে গামলা রাখা হয়। কেহ কেহ পিত্তলের গামলা, হাতা, খুন্তি, বোগনো প্রভৃতি ও ব্যবহার করে। পিত্তলের জিনিষ কলাই না করিয়া

রাঁধিবার জন্য ব্যবহার করা উচিত নয়। ("সাধারণ কথা" ১১ পৃষ্ঠা দেখ)

ভাত।——প্রতি এক পোয়া চালের ভাতের জন্য এক সের কি পাঁচ পোয়া হিসাবে জল চড়াইতে হইবে। যত চাল তাহার চারিগুণ কি পাঁচগুণ জল দিতে হইবে। ভাত যত টগ্‌বগ্‌ করিয়া ফুটিতে পাইবে তত ভাল ভাত হইবে। কাঁচা জলে চাল ছাড়িয়া দিলে প্রথম হইতে অনেকবার নাড়িয়া দিতে হইবে, তা না হইলে চাল ডেলা পাকিয়া যাইবার সম্ভাবনা। ফুটন্ত জলে চাল ছাড়িয়া দিলে সর্ব্বশুদ্ধ তিন চারিবার নাড়িয়া দিলেই যথেষ্ট হইবে। ফুটন্ত জলে চাল দিলে ভাত ও শীঘ্র হইয়া যায়। জলে চাল ছাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া দিতে হইবে। চাল মিনিট দশ ফুটিবার পর যখন ফেনা উথলিয়া উঠিবে তখন সরাটা খুলিয়া দিতে হইবে এবং হাতা করিয়া ফেনাগুলা ফেলিয়া দিবে, ইহাই চালের ময়লা। এইবারে হাতা করিয়া ভাত তুলিয়া তর্জ্জনী ও বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা ভাত টিপিয়া দেখিবে কত দূর সিদ্ধ হইয়াছে। ফেনা উথলিয়া উঠার পর তিন চার ফুট ফুটিলেই অর্থাৎ আর দশ বার মিনিট ফুটিলেই ভাত হইয়া যাইবে। এই সময়ের মধ্যে দু তিনবার ভাতটা নাড়িয়া দিতে হইবে। ভাত টগ্‌বগ্‌ করিয়া ফুটিতে আরম্ভ হইলে তিন চারি মিনিট অন্তর এক একবার হাতা দিয়া নাড়িয়া দিতে হয়। প্রথম বারে যে ফুটিতে আরম্ভ হয় তাহাই প্রথম ফুট। তার পরে হাতা দিয়া নাড়িয়া দিবার তিন, চারি মিনিট পরে আবার যে ফুটিতে থাকে তাহাকে দুফুট বলে, ইত্যাদি। সরু আতপ চালের ভাত ঠিক শেষ এক ফুট আগে নামাইতে হইবে। তা না হইলে তাহা সহজেই গলিয়া কাদা হইয়া যায়। কিন্তু এই

এক ফুট আগে নামাইলে ভাতের ফেন গালিতে গালিতে ভাপে ঐ বাকী অংশটুকু সিদ্ধ হইয়া গিয়া ভাত ঠিক হয়। সিদ্ধ সরু চাল এবং মোটা চালের কিন্তু এই এক ফুট ফুটিলে তবে ঠিক ভাত হইবে। এই সকল ভাত আতপ চালের ন্যায় এক ফুট আগে নামাইলে ভাতের মাজ (ভাতের মাজ অর্থে ভাতের ভিতরে বিচির ন্যায় যে একটু শক্ত থাকে) থাকিবে। ভাত সিদ্ধ হইয়া গেলে হাঁড়ি নামাইবার ঠিক পূর্ব্বে ভাতে খানিকটা, আধ সের কি তিন পোয়া আন্দাজ, কাঁচা জল দিতে হয়, তাহা হইলে ভাত হইতে সমস্ত ফেন ঝরিয়া গিয়া বেশ ঝর্‌ঝরে ভাত হয়। যে চালই রাঁধ না কেন সকলের পক্ষেই এই একই নিয়ম। তবে দাদখানি, মোটা চাল প্রভৃতি যে সকল চাল আপনা হইতেই ঝর্‌ঝরে হয়, সে সবে এই জল না দিলেও চলে।

ফেন গালান।—ভাতের ফেন দু তিন প্রকারে গালান যায়। যাহার যে রকমে সুবিধা হয় সে সেই রকমে করে। যে রান্নাঘরে ফেন গালিবার জন্য স্বতন্ত্র নর্দ্দামা আছে সেখানে নিম্ন লিখিত প্রকারে ফেন গালান হয়। নর্দ্দামার কাছে একটা বিঁড়া পাতিবে, তার পরে হাঁড়ির গলায় বেড়ী দিয়া ধরিয়া হাঁড়ি নামাইয়া (কেহ কেহ বেড়ী দিয়া ধরে না; হাঁড়ির মুখে সরা চাপা দিয়া দুইটা লেতা দিয়া হাঁড়ি এবং সরা একত্রে দু দিক হইতে চাপিয়া ধরিয়া নামায়) সেই বিঁড়ার উপরে রাখিবে। তার পরে হাঁড়ির মুখে যে সরা ঢাকা রহিয়াছে সেই সরার ঠিক মধ্যস্থলে একটা লেতা ডেলা পাকাইয়া ডান হাত দিয়া চাপিয়া ধর; আর এদিকে বাঁ হাত দিয়া বেড়ী টিপিয়া ধর। এই বারে হাঁড়ি কাত করিয়া ফেন গালো। খানিকটা ফেন গালান হইলে ক্রমে ক্রমে হাঁড়িটা

সবশুদ্ধ বিঁড়ার উপরে ঠেকন দিয়া উপুর করিয়া দাও। তার পরে সব ফেন ঝরিয়া গেলে হাঁড়ি তুলিয়া ঝাঁকড়াইয়া লইতে হইবে। তাহা হইলে সব ভাত সমান হইয়া যাইবে।

আর এক রকমে ফেন গালান যায়। হাঁড়ির মুখে সরা ঢাকা দিয়া দুইটা লেতা দিয়া হাঁড়ি এবং সরা একত্রে ধরিবে, তারপরে উনানের উপরেই কাত করিয়া ধরিবে। এ দিকে নীচে একটি গামলা রাখিতে হইবে। তাহা হইলে সেই গামলাতেই ফেন পড়িবে।

সসপ্যানে (বাঁটওয়ালা বিলাতী হাঁড়ি) ভাত রাঁধিলে নিম্নলিখিত প্রকারে ফেন গালিতে হইবে। হাঁড়ির মুখে তাহার ঢাকনা চাপা দিতে হইবে। ডান হাতে একটা লেতা লইয়া সরার মধ্যস্থলে চাপিয়া ধরিতে হইবে। আর বাঁ হাতে বাঁট ধরিয়া, হাঁড়ি কাত করিয়া ফেন গালিতে হইবে। ইহাতে বেশ সহজে ফেন গালান যায়।

আসাম প্রদেশে ফেন গালিবার জন্য পিত্তলের খুব বড় মালসার মত পাত্রের চারিদিকে জাল কাটা (ছোট ছোট ছিদ্র) থাকে। ভাত হইয়া গেলে এই বাসনে ফেন শুদ্ধ ভাত ঢালিয়া দেয়। বেশ সহজে ভাত হইতে ফেন ঝরিয়া গিয়া ভাত ঝরঝরে হইয়া যায়। এই পাত্রকে আসামী ভাষায় "জালিকটা খরাহি" বলে। আমাদের উৎসবাদির সময় রাঁধুনি বামুনেরা দেখিয়াছি একটা মাটীর গামলার উপরে একটা বড় ঝুড়ি বসায় এবং এই ঝুড়িতে ভাত ঢালিয়া দেয়। ঝুড়িতে ভাত ঢালা হইলে পর হাঁড়ি নামাইয়া রাখিয়া তখনি ঝুড়িটা গামলা হইতে উঠাইয়া ফেলে এবং একটা কাপড়ের উপরে ভাত ঢালিয়া রাখে। কারণ ঝুড়িতে

ভাত চালিতে না চালিতে ভাত হইতে ফেন ঝরিয়া যায়। চালুনিতে ও ভাত ঢালিলে ভাতের ফেন বেশ ঝরিয়া যাইতে পারে। ভাতের ফেন বাঙ্গালীর ঘরে সচরাচর ফেলিয়া দেওয়া হয়। ভারতের কোন কোন প্রদেশের লোকেরা ভাতের ফেন খাইয়াও থাকে। দশকুমার চরিতের গোমিনী বৃত্তান্তে ভাতের ফেন উত্তম পানীয়রূপে ব্যবহৃত হইয়াছে দেখা যায়। মনুষ্যেরা না খাইলেও উহা ফেলিয়া না দিয়া গরু কিম্বা ছাগলকে খাইতে দিলে লাভ আছে। গরু কিম্বা ছাগল ভাতের ফেন খুব তৃপ্তির সহিত খায়। ফেন খাইলে অধিক পরিমাণে দুগ্ধ ও দিয়া থাকে।

সরুচালের ভাত হইতে কুড়ি মিনিট হইতে ত্রিশ মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগিতে পারে। এবং মোটা চালের ভাতে ত্রিশ হইতে চল্লিশ মিনিট পর্য্যন্তও সময় লাগে।

ভাতের গুণাগুণ।——আয়ুর্ব্বেদ মতে নবান্ন (নূতন চালের ভাত) শ্লেষ্মাকর, স্বাদু, সুস্নিগ্ধ, পুষ্টিকর এবং গুরু। পুরাণান্ন বিরস রুক্ষ, পথ্য এবং অগ্নিবৃদ্ধকর। পুরাণ চালের ভাতের এই অগ্নিকারিত্ব এবং পথ্যত্ব গুণ থাকায় উদরাময় রোগীদিগের পক্ষে পুরাণ চালের ভাতই সুপ্রশস্ত।

আমরা দেশীয় প্রথানুসারে ফেন গালিবার আগে খানিকটা কাঁচা জল দিয়া ফেন গালিতে বলিয়া আসিয়াছি। এইরূপে প্রস্তুত অন্ন আয়ুর্ব্বেদ মতে লঘুপাক হয়। কাঁচা জল না দিয়াই যদি ফেন গালান যায় তাহা হইলে তাহা গুরুপাক হয়। চরক বলেন—

"সুধৌতঃ প্রস্রুতঃ স্বিন্নঃ সন্তপ্তশ্চৌদনোলঘুঃ।
অধৌতঃ প্রস্রুতঃ স্বিন্নঃ শীতশ্চাপ্যোদনোগুরুঃ॥"

সুসিদ্ধ অন্ন জলদ্বারা ধৌত করিয়া উত্তম রূপে ফেন নিঃসরণ করতঃ উষ্ণাবস্থায় আহার করিলে তাহা লঘুপাক হয়। এবং জল দ্বারা ধৌত না করিয়া যদি ফেন নিঃসরণ করা যায় তাহা হইলে সে ভাত গুরুপাক হয়। ভাত শীতল হইয়া গেলেও গুরুপাক হইয়া থাকে।

ভাবপ্রকাশ বলেন—

"ভক্তং বহ্নিকরংপথ্যং তর্পণং মূত্রলংলঘু
সুধৌতং প্রস্রুতং চোষ্ণং বিশদ গুণবত্তরং ॥
অধৌতমস্রুতং শীতং বৃষ্যাঙ্কুরু কফপ্রদং
অত্যুষ্ণং বলহৃদ্ভক্তং শীতং শুষ্কঞ্চদুর্জ্জরং ॥"

সুধৌত (কাঁচাজলে ধৌত), প্রস্রুত (নিঃসারিতফেন), উষ্ণ ও বিশদ ভাত অগ্নিবৃদ্ধিকর, পথ্য, তৃপ্তিকর, মূত্রল, লঘু ও অধিকতর গুণকারী। অধৌত ও অস্রুত (যাহার ফেন নিঃসারিত হয় নাই) অন্নশীতল, বৃষ্য, গুরুপাক এবং কফজনক। অতিশয় উষ্ণ ভাত বলনাশক। শীতল ও শুষ্ক ভাত অতি কষ্টে জীর্ণ হয়।

## ১। আতপ চালের ভাত।

উপকরণ।—কামিনী আতপ আধসের, জল আড়াইসের।

প্রণালী।—তিনসের কি চারিসের জল ধরে এমন একটি তোলো হাঁড়িতে আড়াইসের জল দিয়া হাঁড়ি উনানে চড়াইয়া দাও। ইত্যবসরে চালগুলি কুলায় করিয়া ঝাড়িয়া কুঁড়া, বালি কাঁকড় ইত্যাদি বাছিয়া দু তিনবার জল বদলাইয়া ধুইয়া ফেল। সাত আট মিনিট পরে যখন জলটা ফুটিতেছে দেখিবে জলে চালগুলি ছাড়িয়া দিবে এবং সরা ঢাকিয়া দিবে। চাল দিবার সাত, আট

মিনিট পরে যখন দেখিবে ফেন সরাকে তুলিয়া উথলিয়া উঠিতেছে; তখন সরাটা খুলিয়া রাখিবে ও হাতা দিয়া ভাত নাড়িয়া দিবে এবং উনানে বাতাস দিয়া জ্বলন্ত আঁচ করিয়া দিতে হইবে। তিন চার মিনিট অন্তর দু তিনবার হাতা দিয়া ভাত নাড়িয়া দিবে এবং দুএকবার হাতায় করিয়া ভাত তুলিয়া তর্জনী এবং বৃদ্ধা-ঙ্গুলিতে ভাত টিপিয়া দেখিবে ভাত সিদ্ধ হইয়াছে কি না। চাল দিবার প্রায় মিনিট কুড়ি পরে ভাত হইয়া গেলে আধসের খানেক কাঁচা জল ইহাতে ঢালিয়া দিবে। পরে লেতা লইয়া হাঁড়ির গায়ে যে সব ফেন পড়িয়াছে, তাহা মুছিয়া ফেলিয়া হাঁড়িটা পরিষ্কার করিয়া লইবে।

হাঁড়ির মুখে সরা চাপা দাও। ফেন গালিবার নালার কাছে একটি বিঁড়া পাত; বেড়ী করিয়া অথবা লেতা দিয়া হাঁড়ি নামাইয়া বিঁড়ার উপরে রাখ। সরার মধ্যস্থলে ডান হাতে লেতা দিয়া চাপিয়া ধর, আর বাম হাতে বেড়ীর গলা ধরিয়া হাঁড়ি কাৎকরিয়া ফেন ঝরাও। প্রায় সমস্ত ফেন পড়িয়া গেলে আস্তে আস্তে লেতা ঠেক্‌ন দিয়া হাঁড়ি উপুড করিয়া দাও। কিন্তু উপুড় করিবার সময় সরাটা বরাবর খুব চাপিয়া থাকিতে হইবে, যাহাতে ভাত না পড়িয়া যায়, তার পরে আট দশ মিনিট পরে হাঁড়ি উঠাইয়া ঝাঁকড়াইয়া রাখ; তাহা হইলে যে সব ডেলা ভাত থাকিবে সব আলাদা আলাদা হইয়া ঝরঝরে হইবে। ভাত হইতে কুড়ি হইতে ত্রিশ মিনিটের মধ্যে সময় লাগে। সাধারণতঃ সকল চালের ভাতই এই প্রকারে রাঁধা হইয়া থাকে।

## ২। মোটাচালের ভাত।

উপকরণ।—মোটা চাল একসের, জল সাড়ে চার সের।

প্রণালী।—একটি পাঁচসেরী কি ছয়সেরী (যাহাতে পাঁচসের কি ছয়সের জলধরে) তোলো হাঁড়িতে সাড়ে চারসের জল চড়াইয়া দাও। চালগুলি কুলায় করিয়া ঝাড়িয়া ধান-কুঁড়া ইত্যাদি বাছিয়া ফেল এবং গামলাতে চাল ঢালিয়া সাত আটবার জল বদলাইয়া খুব রগড়াইয়া ধোও। জল চড়াইবার প্রায় মিনিট পনর পরে অর্থাৎ জল গরম হইলে পর চালগুলি জলে ছাড়িয়া দাও। দশ মিনিট পরে জল উথলিয়া উঠিলে যে ফেনাগুলা উপরে দেখিতে পাইবে তাহা হাতা দিয়া ফেলিয়া দিতে হইবে। এইটা না ফেলিয়া দিলে, ভাত পরিষ্কার হয় না। এইবারে হাঁড়ির সরা খুলিয়া দাও এবং খুব জলন্ত আঁচ করিরা দাও। ভাত খুব টগ্‌বগ্‌ করিয়া ফুটিতে থাকুক। পাঁচ, ছয় মিনিট অন্তর এক একবার হাতা দিয়া ভাত নাড়িয়া দাও এবং হাতায় ভাত লইয়া দুই অঙ্গুলিতে টিপিয়া দেখ, ভাত কতদূর সিদ্ধ হইল। হাঁড়িতে চাল দিবার প্রায় আধ ঘণ্টা পরে, ভাত ঠিক হইয়া যাইবে; তখন ভাতে তিনপোয়া আন্দাজ কাঁচা জল ঢালিয়া দাও, এবং লেতাদিয়া হাঁড়ির গায়ের ফেন মুছিয়া ফেল।

এইবারে হাঁড়ির উপরে সরা ঢাকা দাও। দুই দিকে দুইটা লেতা দিয়া সরা ও হাঁড়ি একত্রে ধরিয়া উনানের ধারে সরাইয়া আন। নীচে একটি গামলা রাখিয়া হাঁড়ি কাৎ করিয়া সেই গামলার উপরে ফেন ঝরাও (ফেন অন্য প্রকারেও ঝরান যাইতে পারে প্রয়োজনীয় কথার "ফেন গালান" অংশ দেখ); তার পরে হাঁড়ি ঝাঁকড়াইয়া বিড়ার উপরে বসাইয়া রাখ।

### ৩। ভাত সাফ করিবার বিশেষ উপায়।

উপকরণ।—সরু চাল এক পোয়া, জল পাঁচ পোয়া, ফটকিরির খই গুঁড়া এক নুনের চামচ (সিকি কাঁচ্চা) অথবা নেবুর রস এক চা চামচ (আধ কাঁচ্চা)।

প্রণালী।—একডেলা ফটকিরি উনানের জ্বলন্ত কয়লার উপরে ফেলিয়া দাও। সাত আট মিনিটের মধ্যেই খই হইয়া যাইবে। তার পরে চিম্‌টা দিয়া তুলিয়া ফেল। তাওয়াতে চমকাইয়াও বেশ সহজে খই করা যায়। ফটকিরির খই গুঁড়াইয়া রাখ।

হাঁড়িতে জল চড়াইয়া দাও। জল গরম হইলে চাল ছাড়িয়া দাও এবং এই সঙ্গে এক চা চামচ নেবুর রস অথবা এক নুনের চামচ ফটকিরির খই গুঁড়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও, তার পরে জল উথলিয়া উঠিলে সঙ্গে সঙ্গে যে ফেনা উঠিবে হাতা করিয়া সেই ফেনা ফেলিয়া দাও; ক্রমে ভাত হইয়া গেলে খুব ভাল করিয়া ফেন গালিয়া একবার উনানের উপরে হাঁড়ি বসাইয়া দাও। দু তিন মিনিট পরে হাঁড়ি নামাইয়া উনানের পার্শ্বে রাখিয়া দাও। বেশ পরিষ্কার ঝরঝরে ভাত হইবে। সাধারণ ভাত অপেক্ষা বেশী সাফ হইবে।

ফটকিরি বা নেবুর রস দিলে চাল ফুটিবার সময় সমস্ত ময়লাও বাহির হইয়া যায় এবং বেশ দানা দানা ভাত হয়।

### ৪। নোনা ভাত বা আরস্‌চরু। *

উপকরণ।—চাল একপোয়া জল সাড়ে তিন পোয়া, আধ চা চামচ নুন।

* মান্দ্রাজিরা এই নোনা ভাতকে আরস্ চরু বলে।

প্রণালী।—হাঁড়ি করিয়া জল চড়াইয়া দাও; জল ফুটিতে আরম্ভ হইলে তাহাতে চাল এবং নুন (সৈন্ধব নুন হইলেই ভাল) দিতে হইবে। দশ মিনিট ভাত খুব টগ্‌বগ্ করিয়া ফুটিলে পর, উনানের আঁচ কমাইয়া দিবে। মন্দা (নরম) আঁচে ধীরে ধীরে ফুটিয়া সমস্ত জল একেবারে মরিয়া গেলে ভাত ঢালিয়া ফেলিবে। গরম ভাতে এক ডেলা মাখন দিয়া গরম গরম খাইতে দিবে।

যে চাল চারি পাঁচ গুণ জলে সিদ্ধ করা যায় এবং যাহার ফেন গালিয়া ফেলা হয়, তাহাতে যদি চাল ফুটিবার সময় একটু নুন ফেলিয়া দেওয়া যায় তাহা হইলে সে ভাতও খাইতে একটু একটু নোন্তা লাগে।

গুণাগুণ।—পূর্ব্বে প্রয়োজনীয় কথায় "ভাতের গুণাগুণ" অংশে বলিয়া আসিয়াছি যে যে ভাতে কাঁচা জল দেওয়া না হয় এবং যে ভাতের ফেন গালিয়া ফেলা না হয়, তাহা আয়ুর্ব্বেদ মতে পুষ্টিকর এবং গুরুপাক। এই যুক্তিতে নোনা ভাতকেও গুরুপাক বলা যাইতে পারে; কিন্তু সৈন্ধব নুন দিয়া যদি ইহা পাক করা যায়, তাহা হইলে উদরে গিয়া ইহা শীঘ্র জীর্ণ হওয়া সম্ভব। কারণ সৈন্ধব নুন অগ্নিবৃদ্ধিকর এবং শরীরের উপকারী। সকল রন্ধনেই সৈন্ধব নুন ব্যবহার করাই ভাল।

৫। পোড়ের ভাত।

উপকরণ।—পুরাণ দাদখানি চাল আধপোয়া, জল আড়াই সের, ঘুঁটে চল্লিশখানা।

প্রণালী।—প্রায় পনর ষোল অঙ্গুলি উঁচু করিয়া এবং চারিদিকে গোল করিয়া ঘুঁটে পাত। মধ্যস্থলে খানিকটা গোল ফাঁক রাখিতে হইবে তাহার ব্যাস প্রায় পাঁচ ইঞ্চি হইবে।

আড়াই পোয়া জল ধরে এই রকম একটি মাটীর নূতন ভাঁড় আন। চালগুলি ভাল করিয়া ধুইয়া ফেল। ভাঁড়ে আধসের জল দিয়া ঘুঁটের উপরে বসাইয়া দাও; এইবারে ঘুঁটেতে আগুণ ধরাও। জলে চাল ছাড়িয়া দাও। ভাতের আর ফেন গালিতে হইবে না। টুপ্ টুপ্ করিয়া ফুটিয়া ক্রমশঃ সমস্ত জলটা এই চালে-তেই শুকাইয়া যাইবে এবং ভাতও খুব গলা হইবে।

গুণাগুণ।—ইহা দুর্ব্বল শরীরের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী। ইহা ধারক, অত্যন্ত লঘুপাক এবং পুষ্টিকর। উদরাময় রোগী-দের পক্ষে গাঁদালপাতার ঝোল প্রভৃতি দিয়া পোড়ের ভাত খাওয়া প্রশস্ত।—ঘুঁটের জ্বালও শরীরের উপকারী।

৬। ভাত মাখা।

অল্প গরম ভাত লইয়া তাহাতে মাঝারি চামচের দু এক চামচ মাখম মারা ঘি মাখ, চিম্‌টী দুই নুন দাও, দু তিন কাঁই নূতন তেঁতুল মাখ, একটি কাঁচা লঙ্কা একটু ঘসিয়া গন্ধ করিয়া লও। এইরূপে মাখিয়া খাইলে মুখের বেশ রুচি হয়।

আর এক রকমে ভাত মাখিলেও বেশ খাইতে লাগে। ভাতে ঘি মাখ, কলম্বা নেবু কাটিয়া নেবুর খোসাতে একটু নুন লাগাইয়া ঘি মাখাভাতের মধ্যখানে ঘসিয়া লও, তারপরে চারিদিকের ভাত ইহার সঙ্গে মাখিয়া লও। কলম্বা নেবু ঘসিয়া খাইতে হইলে পাথরে ঘসিলে উহা ভাল করিয়া ঘসা যায়। যত ঘসা যায় কলম্বানেবুর তত সুবাস বাহির হয়।

৭। পান্ত ভাত।

প্রণালী।—সকালে ভাত রাঁধিয়া ঠাণ্ডা করিতে হইবে। জলে গরম ভাত দিলে পান্ত ভাত খারাপ হইয়া যায়। "গাঢ়া" (গাঢ়)

অর্থাৎ গভীর পাত্রে ভাতগুলি রাখিতে হইবে এবং সেই ভাতের উপরে প্রায় একগিরা উঁচু করিয়া জল দিতে হইবে। সচরাচর এই ভিজান ভাতকেই পান্তভাত বলে। ভাত অন্ততঃ একদিন জলে ভিজিলে তবে অম্ল টক্‌টক্ হয় ;—এই জলই আমানি।

পান্ত ভাত আর একটু বেশী টক করিতে চাহিলে ইহাতে একটা নেবু রস করিয়া দাও অথবা এক ছড়া তেঁতুল ফেলিয়া রাখ। জলে নেবুর পাতাও ফেলিয়া রাখিয়া দিতে পার, তাহা হইলে বেশ সৌগন্ধ বাহির হয়। পান্তভাত দু তিন দিন বেশ থাকে।

পান্তভাতের সঙ্গে উচ্ছের চড়চড়ি, ঝাল চড়চড়ি, বেগুন পোড়া, মাছ পোড়া, পটল পোড়া, অম্বল প্রভৃতি দিয়া খাইতে ভাল লাগে। মাঘ মাসে পান্ত ভাতের সঙ্গে কড়াই সিদ্ধ, কুলের অম্বল প্রভৃতি দিয়া অনেকে খাইয়া থাকে।

গুণাগুণ।—গ্রীষ্ম প্রধান দেশে গরমের সময় পান্তভাত খাইলে শরীর ঠাণ্ডা হয় বলিয়া মনে হয় কিন্তু পান্তভাত আয়ুর্ব্বেদ মতে শরীরের অপকারী। ইহা ত্রিদোষের (বাত পিত্ত শ্লেষ্মার) প্রকোপ-কর এবং রুক্ষ।

"ত্রিদোষ কোপনং রুক্ষং বার্য্যন্নং নিশিসংস্থিতং"।—(রাজ[illegible]ভ)

## ৮। পান্ত ভাত ( দ্বিতীয় প্রকার। )

প্রণালী।—দুই সের কি তিন সের জল ধরে, এমন একটি নূতন হাঁড়ি আনিয়া বেশ পরিষ্কার করিয়া ধোও। এক হাঁড়ি জল দাও আর প্রায় আধ কুনিকা (আড়াইছটাক) চালের ভাত ইহাতে দাও। হাঁড়ির মুখে একখানি কাপড় দিয়া বাঁধিয়া রাখ। তিন চারি

দিন এই হাঁড়ি হইতে আর আমানি তুলিবে না, কেবল প্রতিদিন সকাল হইতে সন্ধ্যা পর্য্যন্ত রৌদ্রে দিতে হইবে। সকালে ভাত রাঁধা হইলে ভাত ঠাণ্ডা করিয়া মুঠাখানেক করিয়া ভাত ঐ জলীয় ভাতের উপরেই প্রত্যহ দিবে। দিন চারি পরে দেখিবে, এই আমানি কেমন পরিষ্কার তক্‌তক্ করিতে থাকিবে। ইহার আমানি খাইয়া থাকে, ভাত খায় না। এই আমানি তুলিয়া লইয়া টাট্‌কা ভাতের সহিত মাখিয়া খাইতেও পার।

৯। সাঁতলান আমানি।

ভাতে জল দিয়া, কলম্বানেবুর পাতা এবং একটু নুন দিয়া রাখিবে; পর দিন আমানিতে তাহার ভাতগুলা কচলাইয়া গুলিয়া লইবে এবং সিটা ফেলিয়া দিবে।

এইবারে একটা লোহার হাতাতে অতি সামান্য ঘি দিয়া আগুণের উপরে ধর; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে সরিষা আর জিরা ফোড়ন দিবে, চুরচুর করিয়া উঠিলে হাতাটা আমানির ভিতরে ডুবাইয়া দিবে, তাহা হইলেই সাঁতলান হইয়া যাইবে। এইরূপ সাঁতলানকে "হাতা পোড়া সাঁতলান" বলে।

১০। ভাতের মণ্ড।

উপকরণ।—চাল এক ছটাক, জল চৌদ্দছটাক।

প্রণালী।—একটী দেড়সেরী নূতন হাঁড়িতে চৌদ্দছটাক জল চড়াইয়া দাও; চালগুলি ধুইয়া বাছিয়া তাহাতে ছাড়িয়া দাও। যত চাল দিবে তাহার চৌদ্দগুণ জল দিতে হইবে। আধ ঘণ্টা পরে দেখিবে যে ভাত খুব গলিয়া গিয়াছে তখন হাঁড়ির মুখে সরা চাপা-দিয়া হাঁড়িটী উপুড় করিয়া দাও, যে টুকু ফেন থাকিবে সব ঝরিয়া যাইবে।

এইবারে একছটাক গরম জলে ভাতগুলি কচলাইয়া জলে ভাতে মিশাইয়া ফেল এবং একটী পাতলা কাপড়ে উহা ছাঁক। সিটাগুলি ফেলিয়া দাও। ভাতের সিটা বর্জ্জিত রসকে ভাতের মণ্ড বলে।

গুণাগুণ।—ইহার সহিত সৈন্ধব নুন ও শুঁঠ মিশ্রিত করিয়া খাইলে ইহা অগ্ন্যুদ্দীপক এবং পাচন (হজমী) হয়।

"মণ্ডোগ্রাহী লঘুঃ শীতো দীপনোধাতুসাম্যকৃৎ।
জ্বরঘ্ন স্তর্পণোবল্যঃ পিত্তশ্লেষ্ম শ্রমাপহঃ॥"—(ভাঃ প্রঃ)

মণ্ড ধারক, লঘু, শীতল, অগ্ন্যুদ্দীপক, ধাতু সাম্যকারী, জ্বর নাশক, তৃপ্তিজনক, বলকারক, এবং পিত্ত, শ্লেষ্মা ও শ্রমের শান্তি-কারক।

## ১১। ফেন্‌সা ভাত।

উপকরণ।—কামিনী আতপ চাল এক পোয়া, জল দেড় সের, নুন এক নুনের চামচ।

প্রণালী।—ফেন্‌সা ভাত অর্থে ফেনে ভাতে মিশ্রিত ভাত। ইহার ফেন আর গালিতে হয় না।

চালগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ। হাঁড়িতে দেড়সের জল চড়াইয়া দাও; জল ফুটিয়া উঠিলে চালগুলি জলে ছাড়িয়া দাও। ক্রমে ভাত সিদ্ধ হইয়া আসিলে এক নুনের চামচ নুন দাও এবং ক্রমাগত হাতা দিয়া ভাত ঘাঁটিয়া আস্ত চালগুলা ভাঙ্গিয়া ভাঙ্গিয়া দাও। যখন দেখিবে ভাতে আর ফেনে বেশ মিশিয়া থক্‌থকে হইয়াছে তখন নামাইবে। জলে চাল দিবার প্রায় মিনিট পঁয়ত্রিশ পরে এ ভাত নামাইতে হইবে।

গরম গরম ফেন্‌সা ভাত মাখম-মারা ঘি দিয়া এবং নানা

প্রকার ভাতেভাত, পোড়া, এবং ভাজি তরকারী দিয়া খাইতে হয়—তবে ভাল্ লাগে। ইহা সচরাচর শীতকালে কি বর্ষাকালে সকলে খাইয়া থাকে। আতপ চালেরই ফেন্সা ভাত ভাল হয়।

যে সকল ভাতেভাত এবং ভাজিভুজি তরকারি দিয়া ফেনসা ভাত খাইতে হয় নিম্নে তাহাদিগের কতকগুলির উল্লেখ করা যাইতেছে। ডাল, আলু, কাঁটালবিচি, আমড়া, ডেঙ্গোডাঁটা, জলপাই, সিম, পটল, ইত্যাদি তরকারি ভাতে অথবা সিদ্ধ করিয়া তেল বা ঘি এবং নুন মাখিয়া ফেনসা ভাতের সঙ্গে খাইতে দেওয়া যায়। চিঙ্গড়িমাছ সিদ্ধ এবং হাঁসের ডিম সিদ্ধও ঐরূপে মাখিয়া দেওয়া যায়। বিলাতি কুমড়া এবং বিলাতি কুমড়ার ফুল ভাজা, নারিকেল ভাজা, বড়ি ভাজা, ইলিষ প্রভৃতি মাছ ভাজা, তেলনুন মাখা বেগুন পোড়া, ফুলুরি ইত্যাদি ভাজিভুজিও ফেনসা ভাতের সঙ্গে খাইতে ভাল লাগে। ভাতেভাত এবং ভাজিভুজির বিষয় পৃথক পৃথক বিভাগে বিশেষ করিয়া বলা যাইবে।

### ১২। মাদ্রাজী ফেন্সা ভাত।

উপকরণ।—আতপ চাল এক পোয়া, জল পাঁচ পোয়া, নুন দেড় চা চামচ (পোন কাঁচ্চা), পেঁয়াজ একটা, কাঁচা লঙ্কা দুইটা, আদা এক গিরা, ঘি এক কাঁচ্চা।

প্রণালী।—চালগুলি বাছিয়া ধুইয়া লও। পেঁয়াজটী কুচি কুচি করিয়া কাট, কাঁচা লঙ্কা দুটি চিরিয়া রাখ, আর আদা চাকা চাকা করিয়া বানাও।

একটি হাঁড়িতে চাল, লঙ্কা, আদা, পেঁয়াজ, জল এবং নুন সব একত্র রাখিয়া হাঁড়ির মুখে সরা ঢাকা দিয়া উনানে চড়াইয়া

দাও। জল উথলিয়া উঠিলে সরা খুলিয়া রাখিবে। কুড়ি কি পঁচিশ মিনিট পরে দেখিবে চাল বেশ সিদ্ধ হইয়া ভাত হইয়া গিয়াছে, তখন ডাল ঘুটুনি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া ভাত খুব ঘুটিয়া দাও। তার পরেও হাঁড়ি নামাইয়া কাঠের হাতা দিয়া ভাতগুলা ভাঙ্গিয়া দাও, যাহাতে ভাতে ফেনে অনেকটা মিশিয়া যায়। তার পরে পুনরায় হাঁড়ি চড়াইয়া দু এক বার ফুটিলে পর নামাইবার ঠিক আগে এক কাঁচ্চা খুব ভাল গাওয়া অথবা মাখম মারা ঘি ছড়াইয়া দিয়া ভাতটা হাতা দিয়া নাড়িয়া মিনিট দুই পরে নামাইবে এবং গরম গরম খাইতে দিবে।

### ১৩। মালাইফেন্‌সা ভাত।

উপকরণ।—আতপচাল এক পোয়া, জল একসের, নুন দেড় চা চামচ (পোন কাঁচ্চা), নারিকেল একটি, পেঁয়াজ একটা, কাঁচা লঙ্কা দুইটা, আদা একগিরা।

প্রণালী।—একসের জল গরম করিতে চড়াইয়া দাও। নারিকেলটী দুই আধখানা করিয়া ভাঙ্গিয়া ইহার জল স্বতন্ত্র পাত্রে রাখিয়া নারিকেল কুরিয়া ফেল। একটি নূতন টুকরা কাপড়ে এই কোরা নারিকেল রাখিয়া নিংড়াইয়া যতটা দুধ বাহির করিতে পার কর। তারপরে ঐ একসের গরম জলে নারিকেল কোরার বাকি ছিবড়াগুলা গুলিয়া আবার কাপড়ে নিংড়াইয়া অবশিষ্ট দুধটা বাহির কর। নারিকেলের খাঁটি দুধ আর ছিবড়া ছাঁকা জলীয় দুধ (একসের টাক্) আলাদা আলাদা পাত্রে রাখ। পেঁয়াজটী কুচি কর, আদা চাকা করিয়া কাট, দুইটী কাঁচা লঙ্কা চিরিয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে চাল, নারিকেলের ছিবড়া ছাঁকা জলীয় দুধ

(একসের টাক্),নুন, লঙ্কা, আদা ও পেঁয়াজ কুচি সব একত্র রাখিয়া হাঁড়ির মুখে সরা ঢাকা দিয়া উনানে চড়াইয়া দাও। জল উথলিয়া উঠিলে সরা খুলিয়া রাখিবে। কুড়ি কি পঁচিশ মিনিট পরে দেখিবে চালসিদ্ধ হইয়া ভাত হইয়া গিয়াছে। তখন ডাল ঘুটুনি এই ভাতের ভিতরে রাখিয়া ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া খুব ঘুটিয়া দাও। উনানের উপরে হাঁড়ি রাখিয়া যদি ঘুটিয়া দিবার সুবিধা না হয় তাহা হইলে হাঁড়ি উনান হইতে নামাইয়া তারপরে ঘুটিয়া দিবে। এমনি ঘুটিয়া দেওয়া চাহি যে যাহাতে ভাত ভাঙ্গিয়া ভাঙ্গিয়া ফেনের সঙ্গে অনেকটা মিশিয়া যায়। যদি ডাল ঘুটুনি না থাকে তাহা হইলে হাঁড়ির ভিতরে পার্শ্বের দিকে হাতার পিছন দিক দিয়া ঘষিয়া ঘষিয়া ভাত খুব মাড়িয়া দিলেও হয়। কলাই করা হাঁড়িতে এরূপে হাতা দিয়া ভাত মাড়িতে পারা যায়, কিন্তু মাটীর হাঁড়িতে তাহা পারা যায় না।

ভাতে ফেনে মিশিয়া গেলে খাঁটি নারিকেল দুধটা ইহাতে ঢালিয়া দাও। দশ পনর মিনিট আরো ফুটিতে দাও। এই নারিকেল দুধ দিলে ভাতে খুব ভাল গন্ধ বাহির হয়। তারপরে নামাইয়া গরম গরম খাইতে দিবে।

মাদ্রাজ উপকূলবাসীরা মালাই ফেন্‌সা ভাত, শুট্‌কি মাছ পোড়া দিয়া খাইতে ভাল বাসে।

## নিরামিষ পোলাও।

### প্রয়োজনীয় কথা।

চাল।——সামান্য ভাতও রাঁধিবার গুণে যে রাজভোগ্য খাদ্যে পরিণত হইতে পারে, পোলাও তাহার প্রমাণ। পোলাও রাঁধিতে

হইলে ভাঙ্গা খুদ খুদ চালে রাঁধিলে চলিবে না। ঐরূপ চালে রাঁধিলে পোলাও গলা গলা এবং দেখিতে খারাপ হয়। চাল আস্ত হইলে পোলাওয়ের ভাত দানা দানা হয়। পোলাও রাঁধিবার সময় বরাবর দৃষ্টি রাখিতে হইবে যে যেন পোলাওয়ের ভাত কাদা হইয়া না যায়, বেশ ঝর ঝরে ভাত হয়।

পোলাও সিদ্ধ চালেও হয় আতপ চালেও হয়। নূতন আতপ চাল সহজেই গলিয়া কাদা হইয়া যায় এই জন্য দুতিন বৎসরের পুরাণ চাল পোলাও রাঁধিতে ভাল। পোলাও রাঁধিতে হইলে সরু সরু দেখিয়া চাল কিনিতে হইবে। সিদ্ধ চালের অপেক্ষা আতপ চালের পোলাওয়ের আস্বাদ ভাল হয়। সিদ্ধ চালের পোলাও কিন্তু সহজেই বেশ ঝরঝরে হইয়া যায়। বাঁকতুলসী, চিনিশর্কর, বাসমতী, পেশোয়ারি, চামরমণি প্রভৃতি চাল, পোলাও রাঁধিবার চাল।

পোলাওয়ের দানা দানা ঝরঝরে ভাত করিবার জন্য ইহার চাল খানিকক্ষণ জলে ভিজাইয়া রাখিলে ভাল। রাঁধিবার প্রায় একঘণ্টা পূর্ব্বে চালগুলি পরিষ্কার করিয়া বাছিয়া ধুইয়া ভিজাইতে দিবে। আধঘণ্টা খানেক ভিজিলে তারপরে একটি চালুনি [illegible] বা কুলায় বা একখানি থালাতে বিছাইয়া রৌদ্রে অথবা বা[illegible]সে আর আধঘণ্টা প্রায় শুকাইতে দিতে হয়। এই চাল ঘিয়ে ভাজিয়া পোলাও রাঁধিলে ভাত ঝরঝরে যেন ফুলের মত হয়।

উপকরণ।—পোলাও সুস্বাদু করা যায় নানা উপকরণের সাহায্যে। নানা প্রকার রসাল ফল অনেক সময়ে পোলাওয়ের প্রধান উপকরণ হইয়া উহার আস্বাদ অধিকতর মনোরম করিয়া তুলে। ফলের সহিত প্রস্তুত করিবার কালে ফলগুলি প্রথমে মিষ্ট

রসে পাক করিয়া লইয়া তৎপরে উহা পোলাওয়ের সঙ্গে মিশাইতে হয়।

বাদাম, পেস্তা, এবং কিসমিস ইহারা প্রায় সকল পোলাওয়েই ব্যবহৃত হয়। ইহারা খাদ্যের "সোহাগ" উৎপাদন করে। বাদাম ও পেস্তাগুলি অল্প গরম জলে ভিজিতে দিলে শীঘ্র খোসা ছাড়ান যায়। পোলাওয়ে বাদাম ও পেস্তা খোসা না ছাড়াইয়া ব্যবহার করা যায় না। কিসমিসগুলি বোঁটা ছাড়াইয়া জলে ধুইয়া লইলেই চলে। বাদাম কি পেস্তা ঠাণ্ডা জলে ভিজিতে দিলে ভিজিতে একটু দেরী লাগে। ঠাণ্ডা জলে ভিজাইয়া রৌদ্রে রাখিয়া দিলেও ইহারা শীঘ্র ভিজিয়া উঠে।

সৌগন্ধের জন্য সচরাচর জাফরাণ এবং গোলাপজল দিয়া থাকে। জাফরাণের রংএ পোলাও দেখিতেও অতি মনোমুগ্ধকর হয়। জাফরাণ একটু দুধে অথবা গোলাপ জলে অন্ততঃ মিনিট পনর ভিজাইয়া তারপরে উহাতেই গুলিয়া লইতে হইবে। পূর্ব্বে রাজরাজড়াদিগের খাদ্যে কস্তুরীও গন্ধের জন্য ব্যবহৃত হইত। কিন্তু এক্ষণে ইহার তত প্রচলন নাই। দুই এক রতি কস্তুরী একটু জলে বা গেলাপজলে ঘসিয়া পোলাওয়ে উহার ছিটা দিলেই বেশ সুগন্ধ হইবে।

অনেক পোলাওয়ে গরম মশলাগুলি তিন ভাগে বিভক্ত করিয়া লওয়া হয়। আঁখনির মশলা, ফাঁকি মশলা, আর চাল মাখা মশলা। আলাদা আলাদা করিয়া এগুলি গুছাইয়া রাখিলে পাচকের সুবিধা হয়। যে সকল মশলা আঁখনিতে লাগে সেই সকলই আঁখনির মশলা। যে সকল মশলা মিহি করিয়া গুঁড়াইয়া তাহা আবার পাতলা কাপড়ে করিয়া ছাঁকিয়া লওয়া যায় তাহাই ফাঁকি

মশলা। যে সকল মশলা চালের সঙ্গে মাখিয়া লইতে হয় তাহাই চালমাখা মশলা। ফাঁকি মশলাও প্রকৃত পক্ষে চালমাখা মশলা, কারণ ফাঁকি মশলাও চালের সহিত মাখা যায়।

সকল পোলাওয়ে আঁখনির মশলা, ফাঁকি মশলা এবং চালমাখা মশলা লাগে না। কোন কোন পোলাওয়ের আস্বাদ ইহাপেক্ষা অল্প মশলাতেই বেশ ভাল হয়। কিন্তু যে রকম পোলাও রাঁধ না কেন সবেতেই ঘি আর গুঁড়িকৃত গরমমশলা দেওয়া চাইই। গরম মশলা বলিলে যদিও অনেক প্রকার মশলা উহার অন্তর্ভুক্ত হইয়া পড়ে, কিন্তু গরমমশলা গুঁড়া বলিলে সচরাচর লঙ্গ, দারচিনি, ছোটএলাচ এই তিন দ্রব্যের গুঁড়া ব্যবহার করা যায়। এতদ্ব্যতীত জৈত্রী, জায়ফল, সা-জিরা, সা-মরিচ, ইহাদিগকেও সময়ে সময়ে গুঁড়া করিয়া লইতে হয়।

পোলাওয়ের ঘি সুগন্ধ করিবার জন্য লঙ্গ, দারচিনি, ছোট এলাচ, জৈত্রী, তেজ পাতা এই সকল অথবা ইহাদিগের মধ্যে কোন দু একটি গরম মশলা দিয়া উহা অনেক সময়ে দাগ্ দিয়া লইতে হয়। ঘি আগুনে চড়াইবার পর গলিয়া যাইলে উহাতে গরম মশলাগুলি ফেলিয়া দিয়া মিনিট দুই পরে নামাইবে। যখন দেখিবে লঙ্গ, ছোট এলাচ প্রভৃতি ফুট্‌ফাট্ করিয়া থামিয়া গেল তখনি নামাইতে হইবে। ইহার নাম ঘি দাগ দেওয়া। অনেক সময়ে ঘিয়ে পেঁয়াজ কুচা লাল করিয়া ভাজিয়া (ব্রাউন করিয়া) উহাকে সুগন্ধ করা হয়। সচরাচর মহিষের ঘিয়ে বা গাওয়া ঘিয়ে, সমস্ত রন্ধন কার্য্য চলে। মৃচা মাখনের ঘি কিম্বা সরের ঘি রান্নায় ব্যবহার করিলে খাদ্য অধিকতর সুস্বাদু হয়।

আঁখনি।—ভাত যেমন শুধু জল দিয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে,

পোলাও তেমনি মাংসযূষ দিয়া রন্ধন হইয়া থাকে। এই মাংস যূষকে আঁখনি বলা হয়। পোলাওয়ের মূলগত অর্থ ধরিয়া করিতে গেলে মাংসযূষ দিয়াই করিবার কথা, কিন্তু নিরামিষ পোলাওকে তো আর মাংস দিলে চলিবেনা, তাই আমরা মাংসযূষের পরিবর্ত্তে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার উপকরণ দিয়া আঁখনি প্রস্তুত করি। ইহাতেও মাংসের ন্যায় উত্তম আস্বাদ হইয়া থাকে। কোন কোন নিরামিষ পোলাওয়ে মাংসের আঁখনির পরিবর্ত্তে ছোলার ডাল এবং অন্যান্য গরম মশলা দ্বারা আঁখনি করা যায়। নিরামিষ পোলাওয়ের আঁখনিতে পেঁয়াজ ইচ্ছা হয় দাও ইচ্ছা না হয় নাই দাও। অনেক সময়ে দুধ এবং দহিতেও আঁখনি করা হয়। পোলাওয়ের চাল সিদ্ধ করিবার জন্য এক হাঁড়ি আঁখনির জল দিলে হইবে না। ইহাতে অধিক জল হইলে ভাত কাদা হইয়া যাইবে। পোলাওয়ের আঁখনির বা জলের একটা নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ ঠিক করিয়া বলা কঠিন। ভাতের জল যেমন চালের পাঁচগুণ হিসাবে দেওয়া যায়, পোলাওয়ের আঁখনি বা জলের সেইরূপ কোন নির্দ্দিষ্ট গুণ হিসাবে দিলে চলিবে না। পোলাওয়ের জলের কম বেশ ঘি এবং উনানের আঁচের উপর অনেক সময়ে নির্ভর করে।

সচরাচর পোলাওয়ের আঁখনির একটা পরিমাণ ঠিক করিয়া লওয়া গিয়াছে এই যে যতই চালের পোলাও রাঁধ না কেন এতখানি আঁখনির জল দিতে হইবে যে সেই জল যেন চাল ছাড়াইয়া এক গিরা (তিন আঙ্গুল) উঁচু হইয়া উঠে। এই আন্দাজটুকু জানা থাকিলে পাচকদিগের পোলাও রাঁধিবার পক্ষে অনেকটা সুবিধা হইবে। অনেক সময়ে এক সের কি তিনপোয়া চালে আমরা একটি আট অঙ্গুলি কাঠি মাপিয়া লইয়া হাঁড়ির

ভিতরে ডুবাইয়া দেখি চালে জলে আট অঙ্গুলি হইয়াছে কি না, কিন্তু সাধারণতঃ পোলাও রাঁধিবার আঁখনির হিসাব এই যে চালের উপর জল এক গিরা উঁচু থাকিবে। কিন্তু যে সকল পোলাওয়ের ভাতের ন্যায় ফেন গালিতে হইবে সে সকল পোলাওয়ে অবশ্য বেশী জল লাগিবে, অনেকটা ভাতের হিসাবেই আঁখনি বা জল লাগিবে।

হাঁড়ি।——পোলাও রাঁধিবার হাঁড়ি তিন প্রকার। মাটীর হাঁড়ি, তামার ডেক্‌চি এবং কলাই করা লৌহ প্রভৃতি ধাতু নির্ম্মিত সস্‌প্যান্ (বিলাতি হাঁড়ি)। পাথরের কলাইকরা লৌহ সস্‌প্যান্‌ই অধিক দিন স্থায়ী হয়। মাটির হাঁড়ি অপেক্ষা ডেক্‌চি এবং সস্‌প্যান্‌ই পোলাও রাঁধিবার পক্ষে সুবিধাজনক। তাম্র পাত্রের কলাই উঠিয়া যায় বলিয়া পনর, ষোল দিন অন্তর উহা ঝালাইয়া লইতে হয়। পোলাওয়ের হাঁড়ির মুখ প্রশস্ত হওয়া আবশ্যক, যাহাতে ভিতরে চারিদিক ভালরূপে দেখা যাইতে পারে। পোলাওয়ের মাটীর হাঁড়ি ভাতের হাঁড়ি অপেক্ষা পুরু হয়, বিশেষতঃ হাঁড়ির গলার কাণা (ধার) অপেক্ষাকৃত অধিক মোটা হয়। এই হাঁড়ির গায়ে ফুট ফুট দাগ দেওয়া থাকে। যজ্ঞিতে এক এক হাঁড়িতে একেবারে দশসের, বারসের করিয়া পোলাও রাঁধা হইয়া থাকে। পোলাও একেবারে বেশী করিয়া রাঁধাই ভাল এবং তাহাতে সুবিধাও আছে। কারণ অধিকাংশ সময়ে পোলাও ভাতের ন্যায় চালের অপেক্ষা চার পাঁচ গুণ বেশী জল দিয়া রাঁধা যায় না। কাজেই ভাতের ন্যায় ইহার ফেনও অধিকাংশ সময়ে গালিতে হয় না। পোলাও রাঁধিবার সময় হাঁড়ির মুখ প্রায় বরাবরই যেন সরা দিয়া বন্ধ রাখা হয়।

আঁচ।——পোলাও রাঁধিবার কালে মন্দা বা নরম আঁচে ঢাকা সমেত হাঁড়ি বসাইয়া দিতে হয় তাহারই নাম হাঁড়ি দমে বসান। নরম আঁচের জন্য কাঠ কয়লাই উত্তম। কাঠের কয়লার অভাবে নিবন্ত পাথরে কয়লার আঁচে রাখিলেও হইতে পারে। ছাই চাপা দিয়া পাথরে কয়লার আঁচ নিবন্ত করিতে হয়। কাঠের জ্বালে রাঁধিবার কালে কাঠ উসকাইয়া জ্বলন্ত আঁচ করিয়া দিতে হয়; এবং নরম আঁচের সময় সেই কাঠের কয়লার আগুনেই হইয়া যায়।

অনুভোজন।——অনুপানের গুণে যেমন ঔষধের গুণ হয়, সৈন্যের গুণে যেমন সেনাপতির খ্যাতিবর্দ্ধিত হয়, সেইরূপ আনুষঙ্গিক খাদ্যের গুণে প্রধান খাদ্য সমধিক রুচিকর হইয়া উঠে। এই কারণেই ভাতের সঙ্গে তরকারি প্রভৃতি চাই। এই আনুষঙ্গিক খাদ্যকে অনুভোজন বলা গেল। পোলাওয়ের অনুভোজন বিধি নিম্নে বলিতেছি। সচরাচর নোন্তা পোলাও, কোপ্তা, কোর্ম্মা, কালিয়া, দোপেঁয়াজা, কারি এই সকল দিয়া খাওয়া বিধি। এবং মিষ্ট পোলাও "মিঠাখাট্টা" বা টক মিষ্টি চাটনী, ফলের 'ইষ্টু' বা ঝোল মোরব্বা (Stew), শুষ্ক কোপ্তা এবং ফির্ণি (এক প্রকার পরমান্ন) প্রভৃতি দিয়াও খাইতে ভাল। মিষ্টি পোলাও মিষ্টান্নের সময় অর্থাৎ আহারশেষে খাওয়া উচিত। আহার মধুরে সমাপন করাই ভাল।

পোলাওয়ের গুণাগুণ।——পোলাও বহু প্রাচীন কাল হইতে ভারতে প্রচলিত আছে। ইহার গুণাগুণ সম্বন্ধে সাধারণ ভাবে মহর্ষি চরক আয়ুর্ব্বেদে যাহা বলিয়াছেন নিম্নে তাহাই উদ্ধৃত করা গেল।

"মাংসশাকবসাতৈলঘৃতমজ্জফলোদনাঃ।
বল্যাঃ সন্তর্পণা হৃদ্যা গুরবোবৃংহয়ন্তি চ॥" (চরক)

মাংস, শাক, বসা, তৈল, ঘৃত, মজ্জা এবং নানাবিধ ফলের সহিত অন্নপাক করিলে উহা বলকারক, তৃপ্তিকর, হৃদ্য, গুরু-পাক এবং মাংসাদির পুষ্টিসাধক হয়।

১৪। মাখম ভাত।

উপকরণ।—সরুচাল এক পোয়া, জল পাঁচ পোয়া, মূঢ়ামাখন বা মাখনের ঘি একছটাক, নুন আধ চা চামচ।

প্রণালী।—চালগুলি ধুইয়া বাছিয়া রাখ। একটি হাঁড়িতে পাঁচ পোয়া জল চড়াইয়া দাও। জল ফুটিতে আরম্ভ হইলে উহাতে চালগুলি ছাড়িয়া দাও। ভাতের দু এক ফুট থাকিতে অর্থাৎ ভাতের মাজ থাকিতেই ভাত নামাইয়া উহার ফেন ঝরাইয়া ফেল। এইবারে আর একটি হাঁড়ি চড়াইয়া উহাতে এক ছটাক মাখন ছাড়িয়া দাও। মাখন একটু গরম হইলে উহাতে ভাতগুলা চালিয়া দাও এবং আধ চা চামচ নুন ছড়াইয়া দাও। হাঁড়ি ঝাঁকড়াইয়া ঝাঁকড়াইয়া নুন আর ঘি ভাতের সহিত মিশাইয়া লও। হাঁড়ির মুখ খুব ভাল করিয়া বন্ধ করিয়া দিয়া নরম আঁচে (কাঠের কয়লার বা নিবন্ত পাথরে কয়লার) হাঁড়ি বসাইয়া রাখ। মিনিট দশ থাকিলেই ভাত নরম হইয়া যাইবে। সর্ব্বসমেত কুড়ি হইতে ত্রিশ মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগিবে।

১৫। নোস্তা ঘিভাত।

উপকরণ।—সরুচাল (বাঁকতুলসী প্রভৃতি) এক সের, জল পাঁচ সের, ছোট এলাচ চারিটী, দারচিনি দু গিরা, লঙ্গ চারিটী, তেজ-পাতা দুটি, নুন দেড় মাঝারি চামচ (দেড় কাঁচ্চা), ঘি আধ পোয়া, দিশি পেঁয়াজ বারটী,

প্রণালী।—এক সের চাল লও। তাহা ঝাড়িয়া, ধান ইত্যাদি

বাছিয়া, ধুইয়া ফেল। আগে পেঁয়াজগুলি লম্বাদিকে কুঁচাইয়া বেশ লাল করিয়া ঘিয়ে ভাজিয়া লও। এক ছটাক ঘি চড়াইয়া দু এক মিনিট পরেই পেঁয়াজ কুচিগুলি উহাতে দিবে এবং ক্ষণে ক্ষণে নাড়িতে থাকিবে। মিনিট চারি পাঁচ পরেই নামাইবে। যে হাঁড়িতে পোলাও রাঁধিবে সেই হাঁড়িতে অথবা কড়ায় পেঁয়াজ ভাজিয়া লইতে পার। পেঁয়াজ-কুচাগুলি ঘিয়ে ভাজিয়া ভাতের হাঁড়ির ঢাকনার উপরে রাখিয়া দিবে, তাহা হইলে গরমে বেশ মুচমুচে থাকিবে।

এইবারে একটি পোলাওয়ের হাঁড়িতে (ডেক্‌চি বা সস্‌প্যান্‌ বা মাটীর হাঁড়ি) পাঁচ সের জল চড়াও। জল ফুটিয়া উঠিলে চালগুলি জলে ছাড়িয়া দাও। ভাত ফুটিলে পর যখন দেখিবে ভাতের আর দু এক ফুট বাকী রহিয়াছে (অর্থাৎ তর্জ্জনী আর বুড়া এই দুই আঙ্গুলে করিয়া টিপিয়া দেখিলে যখন দেখিবে ভাতের ভিতরে মাজ বা শক্ত আছে,) তখন খানিকটা ফেন গালিয়া হাঁড়িটা আবার উনানে চড়াইয়া দিবে। তিন পোয়া আন্দাজ ফেন হাঁড়ির মধ্যে ভাতের সঙ্গে থাকিবে, সে টুকু আর গালিয়া ফেলিতে হইবে না। এইবারে ইহাতে ছাড়ান চারিটি ছোট এলাচ, দারচিনি দু গিরা ও লঙ্গ চারিটি ফেলিয়া দাও, দুখানি তেজপাতা এবং প্রায় দেড় মাঝারি চামচ নুন দাও। ক্রমে যখন দেখিবে ভাতের গায়ে জলটা চুড়-বুড় করিতেছে, যেন ফাটাফাটা হইয়া যাইতেছে, তখন ইহাতে খুব ভাল গাওয়া ঘি আধ পোয়া ঢালিয়া দিবে। খুন্তি দিয়া ভাতটা দু একবার নাড়িয়া দিবে। ঘি দিবার মিনিট দুই পরে হাঁড়ি নামাইবে।

এইবারে নরম আঁচে (কাঠের কয়লার অথবা গুলের কিম্বা নিবস্ত পাথরে কয়লার) হাঁড়িটা দমে বসাইয়া রাখ। যা জল আছে আস্তে আস্তে সব মরিয়া গিয়া ভাত ঘিয়ের সহিত মিশিয়া বেশ ঝরঝরে হইয়া যাক্। মিনিট দশ পনর দমে বসাইয়া রাখিলেই ঠিক ভাত হইয়া যাইবে। তার পরে ভাত গুলা একটি বাসনে ঢালিয়া তাহার উপরে সেই ভাজা পেঁয়াজ গুলি হাতে করিয়া আধ গুঁড়াইয়া ছড়াইয়া দাও।

১৬। মিষ্টি ঘি ভাত।

উপকরণ।—ভাত আধপোয়া (প্রায় আধ কুনিকা), চিনি আধ পোয়া, চিনির রসের জন্য জল এক ছটাক, ছোট এলাচ তুইটা, লঙ্গ চারিটা, দারচিনি তুই গিরা কিসমিস আধ ছটাক, বাদাম আধ ছটাক, ঘি এক ছটাক, গোলাপ জল এক মাঝারি চামচ (এক কাঁচ্চা)।

প্রণালী।—অনেক সময়ে আহারশেষে আমাদের ভাত বাকী থাকিলে তাহা কোন কাযে আসিবে না ভাবিয়া ফেলিয়া দিই। কিন্তু সে ভাত হইতেও আবার নূতন প্রকারের সুস্বাদু খাদ্য সামগ্রী প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

প্রথমে আধ পোয়া চিনিতে এক ছটাক জল দিয়া একটা কড়াতে রস চড়াইয়া দাও। সস্‌প্যান্ কিম্বা ডেক্‌চিতে পোলাও রাঁধিলে রস চড়াইবার জন্য আর স্বতন্ত্র কড়ার বিশেষ আবশ্যক হয় না। প্রায় পাঁচ সাত মিনিটের মধ্যে রস হইয়া যাইবে—আধ পোয়াটাক রস হইবে; রসটা একটা বাটীতে ঢালিয়া রাখ। রস চড়াইয়াই ইতি মধ্যে কিসমিস গুলি ধুইয়া বাছিয়া রাখিবে। এবং পূর্ব্ব হইতে ভিজান বাদামগুলির খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া রাখিবে।

তারপরে ঐ রসের পাত্রটী ধুইয়া একটা লেতা দিয়া মুছিয়া লইয়া উহাতেই এক ছটাক ঘি চড়াইয়া দাও। ঘিয়ে গরমমশলাগুলি (ছোটএলাচ দুইটী, লঙ্গ চারিটা, দারচিনি দু গিরা) ছাড়িয়া দাও। যখন দেখিবে ঘিয়েতে যতই খুন্তি দিতেছ, কি কড়াটা ধরিয়া নাড়িতেছে, তবু কিছুতেই ঘি আর চড়-বড় করিতেছে না, তখন বুঝিবে ঘিয়ে দাগ দেওয়া হইয়াছে। তখন আরো দেখিবে যে ঘি হইতে খুব ধোঁয়া উঠিতেছে, এই সময়েই ঘি নামাইয়া ফেলিতে হইবে। ঘি আগুনে চড়াইবার পর চার পাঁচ মিনিটের মধ্যেই ঘি দাগ দেওয়া হইয়া যায়।

এই বারে একটি পোলাওয়ের হাঁড়ি (মাটির হাঁড়ি কিম্বা ডেক্‌চি কিম্বা বিলাতি সসপ্যান) আন। হাঁড়ির ভিতরে প্রথমে এক চামচ দাগি ঘি আর এক চামচ রস ছড়াইয়া দাও। ইহার পর এক মুঠা ভাত লইয়া হাঁড়ির মধ্যে চারিদিকে গোল করিয়া ছড়াইয়া দাও। কতকগুলি কিসমিস ও বাদাম কুচি ভাতের উপরে ছড়াইয়া দিয়া উহার উপরে চামচে করিয়া একটু দাগি ঘি ও একটু রস ছড়াইয়া দাও, ঘি ও রস দিবার পর আবার ভাত ছড়াইয়া দাও। আবার কিসমিস, বাদাম, ঘি এবং রস দাও। যতবার এইরূপে ভাত দিবে ততবার উহার উপরে কিসমিস, বাদাম, ঘি এবং রস দিবে। শেষকালে সব ভাতটা হাঁড়ির মধ্যে দেওয়া হইয়া গেলেও কিসমিস বাদাম প্রভৃতি যাহা অবশিষ্ট থাকিবে সে সবও ভাতের উপরে ছড়াইয়া দিবে।

এইরূপে হাঁড়ির মধ্যে ভাত সাজান হইয়া গেলে নরম আঁচে (কাঠ কয়লার কিম্বা নিবন্ত পাথরে কয়লার) হাঁড়ি ঢাকা সমেত দমে বসাইয়া দিতে হইবে। ভাত রসে এবং ঘিয়ে মজিয়া উঠিবে।

দমে চড়াইবার মিনিট সাত আট পরে যখন দেখিবে ভাতের অল্প বাদামী রং হইয়া আসিয়াছে তখন ভাত নামাইবে। এইবার হাঁড়িটা একবার ঢুলাইয়া বাসনে ভাত ঢালিয়া দিবে।

ইচ্ছামত ইহাতে ভাজা পেঁয়াজ হাতে করিয়া আধ গুঁড়াইয়া ছড়াইয়া দিতে পার। (উপরি লিখিত "নোস্তা ঘি ভাত" দেখ - কি রূপে পেঁয়াজ ভাজিতে হয় তাহা উহাতে লেখা গিয়াছে।)

ইহাতে যদি গোলাপের গন্ধ করিতে চাহ তো যে সময় পোলাওয়ে রস ও ঘি ছড়াইয়া দিবে সেই সময়ে গোলাপজলও একটু একটু ছড়াইয়া দিবে।

## ১৭। মিঠা চাউল।

উপকরণ।—চূণেওয়ালা চাল * এক পোয়া, জল এক সের, চিনি আধ পোয়া, ঘি দেড় ছটাক, লঙ্গ পাঁচ ছয়টা।

প্রণালী।—এক পোয়া চূণেওয়ালা চাল বেশ করিয়া বাছিয়া দু হাত দিয়া একবার রগড়াইয়া লও। চালের চূণগুলি মুছিয়া ফেলাই এই রগড়াইবার অভিপ্রায়। রগড়াইয়া চালগুলি পুনরায় বাছিয়া ঝাড়িয়া রাখ।

একটি পাত্রে (কড়ায়) এক সের জলে আধ পোয়া চিনি দিয়া আগুণে চড়াও। মিনিট আট পরে ঝাঁঝরি দিয়া গাদ উঠাইয়া ফেলিয়া দু এক মিনিট পরেই নামাও।

এইবারে একটি হাঁড়িতে দেড় ছটাক ঘি চড়াইয়া দিয়া ঢাকা দাও। দু হাতে একটু ঘি মাখিয়া চালগুলা রগড়াইয়া লও।

* সরু চালে চূণ মিশান থাকে বলিয়া হিন্দুস্থানীরা উহাকে চূণেওয়ালা চাল বলে। (ভাতের প্রয়োজনীয় কথা ৩২ পৃষ্ঠা দেখ)

ঘিটা পাকিয়া আসিলে ( ঘি পাকিতে মিনিট দুই এক লাগে) উহাতে পাঁচ ছয়টা লঙ্গ ফেলিয়া ঢাকা দাও। মিনিট দুই পরে পূর্ব্বকৃত রসটা উহাতে ঢালিয়া দিয়াই ঘি মাখা চালটা ছাড়িয়া দাও এবং হাঁড়ি ঢাকা দিয়া রাখ। ঢাকনার উপর একটা কিছু ভারী জিনিষ চাপা রাখ, তাহা হইলে ভাতের জলের ভাপ বাহির হইতে পারিবে না। প্রায় কুড়ি মিনিট পরে সমস্ত জলটা শুকাইয়া যাইলে হাঁড়ি নামাইবে।

মিঠে চাউল প্রস্তুত করিবার কালে উনানের আঁচও মিঠে বা নরম চাই। তেজ আঁচ করিয়া দিলে জল শীঘ্র শুকাইয়া যাইবে, অথচ চাল কাঁচা থাকিবে।

ইহা এক প্রকার মিষ্টি ঘি ভাত বৈ আর কিছুই নয়। পশ্চিম-বাসীরা এইরূপে ঘি ভাত প্রস্তুত করিয়া থাকে এবং উহারা ইহাকে মিঠা চাউল বলে।

ইহা গুরুপাক এবং পুষ্টিকর।

### ১৮। মালাই পিশপাশ।

উপকরণ।—সরু চাল এক পোয়া, ঘি এক ছটাক, দেশী পেঁয়াজ পাঁচটা, আদা আধগিরা, ছোটএলাচ দুটি, লঙ্গ ছয়টী, দারচিনি দু গিরা, তেজপাতা দুখানা, একটী নারিকেলের দুধ এবং জল মিশাইয়া দু সের, এক মাঝারি চামচ (এক কাঁচ্চা) নুন।

প্রণালী।—পেঁয়াজ পাঁচটী লম্বাদিকে কুচি করিয়া রাখ, আদাটী চাকা চাকা করিয়া কাট। নারিকেল কুরিয়া এক পোয়াটাক গরম জল তাহাতে মিশাইয়া দুই হাতে চাপিয়া অথবা একটী কাপড়ে করিয়া নিংড়াইয়া দুধ বাহির কর। চালগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ।

এইবারে একটি হাঁড়িতে এক ছটাক ঘি চড়াইয়া দাও। ঘি গরম হইলে পেঁয়াজ কুচিগুলি লাল করিয়া ভাজিয়া উঠাইয়া রাখ। পেঁয়াজ ভাজিবার সময় ক্ষণে ক্ষণে নাড়িতে হইবে পেঁয়াজ ভাজিতে প্রায় চারি পাঁচ মিনিট লাগিবে। পেঁয়াজ-ভাজা ঘিয়েই দুটী ছোটএলাচ, ছয়টী লঙ্গ এবং দারচিনি ছ্ গিরা ছাড়। মিনিট দুই পরে সুগন্ধ বাহির হইলে এক পোয়া চাল, আদা চাকা ও এককাঁচ্চা নুন একত্র ছাড়িয়া দাও। মিনিট পাঁচ ছয় ভাজিয়া চালের জলটা মরিয়া গেলেই নারিকেলের দুধে জলে মিশাইয়া দুই সের ঢালিয়া দাও। এই সময়ে তেজপাতা দুখানাও ছাড়। মিনিট পনর পরে যখন দেখিবে ভাত খুব টগ্‌বগ্ করিয়া ফুটি-তেছে অর্থাৎ ভাত আধসিদ্ধ রকম হইয়া আসিতেছে তখন নামাইয়া নরম আঁচে দমে বসাইয়া দিবে। হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। দমে বসাইবার প্রায় পনর মিনিট পরে যখন দেখিবে ভাতটা সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে তখন একবার হাঁড়ি নামাইয়া হাতার উল্টাপিঠ দিয়া ভাত নাড়িতে থাকিবে যাহাতে ভাত-গুলা বেশ ভাঙ্গিয়া ভাঙ্গিয়া যায়। ডালঘুটনি দিয়া খুব ঘুটিয়া দিলেও হয়। তারপরে আবার হাঁড়ি আগুণে চড়াইয়া দাও। বেশ জলে ভাতে মিশিয়া গেলে নামাইয়া ফেলিবে। যখন বাসনে বা ডিসে ভাত ঢালিয়া দিতে হইবে ভাতের উপরে পেঁয়াজ ভাজা ছড়াইয়া দিতে হইবে। নারিকেলের দুধে জলে দুই সের ঢালিবার পর প্রায় পাঁচ কোয়াটার সিদ্ধ হইবে। নারিকেলের জন্য এই ভাতে বেশ সুগন্ধ হয়।

মাছের ঈষৎ অম্ল ইষ্টু দিয়া খাইতে ইহা বেশ লাগে। মাংসাদির কারি প্রভৃতির সঙ্গেও ইহা বেশ খাওয়া যায়।

## ১৯। দুধিয়া পিশপাশ।

উপকরণ।—সরু চাল এক পোয়া, পেঁয়াজ পাঁচটা, আদা আধ-গিরা, ঘি এক ছটাক, ছোট এলাচ দুই তিনটী, লঙ্গ ছয়টী, দারচিনি দুই গিরা, তেজপাত তিনখানা, নুন এক মাঝারি চামচ, জল দেড় সের, দুধ আধ সের।

প্রণালী।—পেঁয়াজ পাঁচটী লম্বাদিকে কুচাইয়া ধুইয়া রাখ। একটি হাঁড়ি করিয়া ঘি চড়াইয়া দাও। পেঁয়াজগুলি লাল করিয়া ভাজ এবং ঘি হইতে উঠাইয়া রাখ। চাল ধুইয়া তাহাতে আদা চাকা চাকা করিয়া দাও এবং নুন দাও। পেঁয়াজ ভাজা অবশিষ্ট ঘিয়ে গরমমশলা গুলি ছাড়িয়া দাও। গরমমশলার সুগন্ধ বাহির হইলেই চালগুলি ছাড়িয়া দাও। পাঁচ মিনিট নাড়িয়া একেবারে দেড়সের জল দাও। তার পরে যখন দেখিবে ভাত আধ সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে তখন ঐ আধসের দুধ ঢালিয়া দিবে। ভাত হাতা দিয়া ঘাঁটিয়া দিবে। এইবারে নরম আঁচে বসাইয়া দিবে। এখন ক্রমে ক্রমে ফুটিয়া ভাত গলিতে থাকুক। ইহাতেও মালাই ফেন্‌সা ভাতের ন্যায় পাঁচ কোয়াটার সময় লাগে।

ইহা এক সের জল এবং এক সের দুধ দিয়াও রাঁধা যাইতে পারে।

## ২০। মিঠাজার্দ্দা।

উপকরণ।—পোলাওয়ের চাল এক পোয়া, জল এক সের, চিনি তিন কাঁচ্চা, মাখম বা মাখম মারা ঘি এক ছটাক, জাফরান পাঁচ বা ছয় রতি।

প্রণালী।—চালগুলি ধুইয়া বাছিয়া রাখ। সাড়ে তিন পোয়া

আন্দাজ জল চড়াইয়া দাও। জল ফুটিলেই চালগুলি ছাড়িয়া দাও। চাল দিবার মিনিট পনর পরে হাঁড়ি নামাইয়া ভাতের ফেন"পশাও" অর্থাৎ গালো। আধ পোয়া গরম বা ঠাণ্ডা জলে জাফরান গুলিয়া লও, এবং উহাতে তিন কাঁচ্চা চিনি মিশাও।

এই বারে আর একটি হাঁড়ি (ডেকচি প্রভৃতি পোলাওয়ের হাঁড়ি) উনানে চড়াইয়া তাহাতে মাখম বা মাখমমারা ঘি ছাড়। মাখম গলিয়া যাইলে পূর্ব্ব হাঁড়ি হইতে ভাতগুলা উহাতে ঢালিয়া দিবে এবং জাফরান-গোলা জল এই ভাতের উপর ঢালিয়া হাঁড়ি দমে বসাইয়া দিবে। ক্রমে সমস্ত জলটা ভাতের গায়ে শুকাইয়া যাইলে হাঁড়ি নামাইয়া ফেলিবে।

ইহা সাদাসিদা কারি, হিন্দুস্থানী কোপ্তা, গুলেল কোপ্তা প্রভৃতি শুষ্ক কোপ্তা দিয়া খাইতে হয়। মিষ্টি পোলাও কি কি দিয়া খাইতে প্যারা যায় তাহা প্রয়োজনীয় কথায় বলা গিয়াছে।

## ২১। মোহন পোলাও।

উপকরণ।—চিনিশর্করা চাল আধসের, ঘি আড়াই ছটাক, দেশী পেঁয়াজ বারটা, বাদাম আধ ছটাক, কিসমিস এক ছটাক দোবারা চিনি বা মিশ্রি এক পোয়া, ছোট এলাচ বারটা, লঙ্গ যোলটা, দারচিনি তিনগিরা, তেজপাতা দুটা, জল নয় পোয়া, জাফরান নয় রতি (রসের জন্যে চারি রতি আর পোলাওয়ের ভাতের জন্য পাঁচ রতি), আধ পোয়াটাক দুধ, জৈত্রী তিন কুঁচ, জায়ফল একটা, গোলাপজল প্রায় এক ছটাক।

প্রণালী।—দশ বারটী দিশি পেঁয়াজ লম্বা দিকে স্লাইস স্লাইস করিয়া কুঁচাও। আধ ছটাক বাদাম (ভিজান) খোসা ছাড়া-

ইয়া কুচি কুচি করিয়া রাখ। একটী পাত্রে (ডেকচি, সসপ্যান প্রভৃতি পোলাও রাঁধিবার পাত্রে) দুই ছটাক ঘি চড়াও। মিনিট দুই পরে পেঁয়াজকুঁচাগুলা ছাড়িয়া খুব খুন্তি দিয়া নাড়িতে থাক। মিনিট চার পাঁচ পরে নামাইয়া একটু নাড়িয়া চাড়িয়া পেঁয়াজ-ভাজাগুলি একটী বাটীতে উঠাইয়া রাখ এবং পেঁয়াজভাজা ঘিটাও আলাদা একটী বাটীতে ঢালিয়া রাখ। ভাজা পেঁয়াজগুলা পোলাওয়ে দাও আর নাই দাও পেঁয়াজ ভাজা ঘিটা দেওয়া চাই।

একপোয়া জলে এক পোয়া মিশ্রি (দোবারা চিনি) দিয়া আগুনে চড়াও। উহাতে একটা ছোট এলাচ, চারটা লঙ্গ, এক গিরা দারচিনি ও দু তিন কুঁচ জৈত্রী ছাড়। মিনিট দশ পরে পোন ছটাক কিসমিস ধুইয়া বাছিয়া রসে ফেলিয়া দু একবার নাড়িয়া দাও। দুই কাঁচ্চা গরম জলে তিন চার রতি জাফরান গুলিয়া লও। সেই দুই কাঁচ্চা জাফরানের জল রসে দিয়া দু এক মিনিট পরে রস নামাও। এই কিসমিসের "সিরা" বা রস প্রস্তুত হইতে সর্ব্বশুদ্ধ প্রায় মিনিট ষোল সতের লাগিবে। একটী জায়ফল ছুরি দিয়া চাঁচিয়া তাহার দুই তিন কুঁচ রসে দিয়া চামচে করিয়া মিশাইয়া লও।

এইবারে চালগুলি বেশ দুহাতে রগড়াইয়া পাঁচ ছয়বার জল বদলাইয়া ধুইয়া ফেল। তাহা হইলে বেশ ভাত সাফ হইবে। এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও। মিনিট দুই এক পরে দুইটী ছোট এলাচ, দশবারটা লঙ্গ, দুগিরা দারচিনি, দুইটী তেজপাতা দ্বারা দাগ দিয়া উহাতেই সাড়ে সাত পোয়া জল ঢালিয়া দাও। গরম মশলাগুলি দু তিন মিনিট নাড়া চাড়া করিয়া ফুটফাট্ করিতে আরম্ভ করিলেই জল ঢালিয়া ঢাকা দিয়া দিবে।

জল ফুটিলেই আধসের চিনিশর্করা চাল ছাড়। খুন্তি বা হাতা দ্বারা নাড়িয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখ। ইহার দু এক মিনিট পরে এক ছটাক দুধ উহাতে ঢালিয়া আবার ঢাকা দিয়া রাখ। মিনিট দু তিন অন্তর ঢাকা খুলিয়া খুন্তি বা হাতা দিয়া এক একবার নাড়িয়া নাড়িয়া দাও। চার পাঁচ কুঁচ জাফরান গরম জলে গুলিয়া ভাতে দিয়া নাড়িয়া দাও, এবং হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। চাল ছাড়িবার মিনিট দশ পরে জাফরান দিবে। জাফরান দিবার মিনিট দুই তিন পরে হাঁড়ি নামাইয়া সব ফেন পশাও অর্থাৎ গালো।

এইবারে হাঁড়ি হইতে প্রায় তিন চতুর্থাংশ ভাত একটা বাসনে উঠাইয়া রাখ। কেবল ঐ হাঁড়িতে খানিকটা (প্রায় এক চতুর্থাংশ) ভাত ছড়াইয়া রাখা চাই। হাঁড়ির ভাতের উপরে একটা কাগজি নেবুর রস দাও এবং বাসনের ভাতেও আর একটা নেবু রস করিয়া দাও। এইবারে হাঁড়ির ভাতের উপরে দুএক মাঝারি চামচ পেঁয়াজ ভাজা ঘি, চারিটা মুখখোলা ও একটু থেঁতো করা ছোট এলাচ (এলাচ এইরূপ থেঁতো করিতে হইলে ঐগুলা একটা কাপড়ে বা কাগজের মধ্যে পূরিয়া উহার উপরেই কোন একটা নোড়া বা অন্য কোন ভারী জিনিষ দিয়া মারিতে হয় তাহা হইলেই এলাচের মুখগুলা খুলিয়া যায় ও ভিতরের দানাগুলা ভাঙ্গিয়া ভাঙ্গিয়া যায়), দু এক চা চামচ গোলাপজল, ও পাকান কিসমিসের সিরা (কিসমিস সমেত) ছড়াইয়া দাও। আবার বাসন হইতে ভাত তুলিয়া আর এক স্তর হাঁড়িতে দাও, এবং তাহার উপর মাঝারি চামচের প্রায় চামচ দুই (আধ ছটাক) দুধ ছড়াও। তারপরে পূর্ব্বের মত ঘি, কিসমিসের সিরা ও গোলাপজল দাও। বাসনের ভাত লইয়া ফের হাঁড়িতে দাও; ফের দুধ, ঘি, কিসমিসের সিরা ও গোলাপজল

পূর্ব্বের মত ছড়াও এবং চারিটা খেঁতো করা ছোট এলাচ ছড়াইয়া দাও। সব ভাত হাঁড়িতে দেওয়া হইয়া গেলে সর্ব্বশেষে আধ ছটাক বাদাম কুচি ও এক কাঁচ্চা কিসমিস উপরে দিয়া সাজাও।

এইবারে একটী সাফ কাপড় বা তোয়ালে জলে ভিজাইয়া, নিংড়াইয়া, দুই তিন ভাঁজ করিয়া হাঁড়ির মুখে যে ঢাকনা দিবে তাহাতে খুব শক্ত করিয়া টানিয়া বাঁধ। তারপরে দুই মাঝারি চামচ গোলাপজল হাতে লইয়া ঢাকনার কাপড়ের উপরে চাপড়াইয়া মাখ। এইবারে ঢাকনাটা, হাঁড়িটাতে ভাল করিয়া চাপিয়া ঢাকা দাও যেন ফাঁক থাকে না। ঢাকা দিয়া দশ পনর মিনিট নরম আঁচে বসাইয়া রাখ। গোলাপের গন্ধে সমস্ত পোলাও ভরিয়া উঠিবে।

### ২২। পানিপোলাও।

উপকরণ।—আতপ চাল একপোয়া, জল দেড়সের, ঘি তিন ছটাক, বড় দেশী পেঁয়াজ তিন চারিটী, দারচিনি তিন চারি গিরা, তেজপাতা দুখানা, নুন এক মাঝারি চামচ, কিসমিস এক কাঁচ্চা, বাদাম এক কাঁচ্চা, গোলাপজল এক মাঝারি চামচ।

প্রণালী।—চালগুলি তিন চারিবার জল বদলাইয়া ধুইয়া বাছিয়া রাখ। পেঁয়াজগুলির উপরের খোসা ছাড়াইয়া লম্বাদিকে কুচাও। সমস্ত ঘিটা চড়াইয়া দাও পেঁয়াজকুচাগুলি ধুইয়া ঐ ঘিয়ে ছাড়িয়া দাও। ক্ষণে ক্ষণে নাড়িতে থাক; মিনিট সাত আটের মধ্যে ভাজা হইয়া গেলে পেঁয়াজ গুলি উঠাইয়া রাখ এবং ঘিটা স্বতন্ত্র পাত্রে ঢালিয়া রাখ। কেবল এক চা-চামচ আন্দাজ ঘি ঐ হাঁড়িতে রাখিয়া দাও। হাঁড়িটী উনানে চড়াও। ইহাতে তেজপাতা দুখানি ও

দারচিনি তিনচারি গিরা ছাড়। দু তিন মিনিট নাড়া চাড়া করিয়া ফুটফাট করিতে আরম্ভ হইলেই দেড়সের জল ঢালিয়া দিবে এবং এক কাঁচ্চা, নুন দিবে। হাঁড়ির মুখে ঢাকা দিয়া দিবে। মিনিট আট দশের মধ্যে জলটা ফুটিয়া গেলে চাল ছাড়িয়া দিবে। চাল বার চৌদ্দ মিনিট ধরিয়া সিদ্ধ হইলে পর হাঁড়ি নামাইবে এবং এবং ফেন পশাইবে। তার পরে সেই ভাতের মধ্য হইতে দারচিনি এবং তেজপাতা গুলি বাছিয়া ফেলিবে।

বাদাম (ভিজান) গুলি কুঁচাইয়া রাখিতে হইবে কিসমিসগুলি ধুইয়া বোঁটা ছাড়াইয়া রাখিবে। ভাতের ফেন পশান হইলে পর ভাতের উপরে,পেঁয়াজ-ভাজা-ঘি,কুঁচা বাদাম,ধোয়া ও বাছা কিসমিস এবং মাঝারি চামচের একচামচ গোলাপজল দিয়া হাঁড়ি "হিলাইয়া" অর্থাৎ ঝাঁকড়াইয়া লও। তারপরে খুব ভাল করিয়া ঢাকনা দিয়া হাঁড়ির মুখ বন্ধ কর এবং মিনিট পাঁচ দমে বসাইয়া রাখ। গরম গরম খাইতে দাও।

ইহা কারি, কালিয়া, দোল্মা, কোর্ম্মা প্রভৃতি দিয়া খাইতে পার।

২৩। জলগুঁজিয়ার হিন্দুস্থানী পোলাও।

উপকরণ।—ছাড়ান জলগুঁজিয়া একপোয়া, বাকতুলসী চাল তিন পোয়া।

সাজিরা আধ ছটাক, সামরিচ আধ ছটাক, ছোলার ডাল আধ পোয়া, ছোট এলাচ ছয়টা, লঙ্গ আটটা, দারচিনি চারি টুকরা, তেজপাতা ছয়খানা, আদা আধ গিরা, শুক্‌ লঙ্কা আট কি নয়টা, জল দুই সের। এইগুলি আঁখনির মশলা।

সাজিরা সিকি কাঁচ্চা, সামরিচ সিকি কাঁচ্চা, দারচিনি দুগিরা, ছোট এলাচ চারিটা, লঙ্গ বারটা, জায়ফল আধখানা, এইগুলি একত্রে গুঁড়াইয়া ফাঁকি করিতে হইবে অর্থাৎ একটী পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হইবে। এই গুলি ফাঁকি মশলা।

ছোট এলাচ ছয়টা, লঙ্গ আটটা, দারচিনি তিন গিরা, ডেলাক্ষীর একছটাক, জাফরান তিন রতি, তেজপাতা চল্লিশখানা, ঘি দেড় পোয়া, চিনি এক কাঁচ্চা, নুন এক কাঁচ্চা, এইগুলি চালে মাখিতে হইবে। এইগুলিই চাল মাখা মশলা।

প্রণালী।—প্রথমে একটি পোলাওয়ের হাঁড়িতে আঁখনির জন্য জল চড়াইয়া দাও। সামরিচ, সাজিরা, ছোলার ডাল, দারচিনি, লঙ্গ, ছোট এলাচ (এলাচগুলির মুখ খুলিয়া দিবে), আদা (চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া দিবে), তেজপাত, লঙ্কা (আধখানা করিয়া ভাঙ্গিয়া দিবে), এই সকল আঁখনির মশলা সব একত্রে একটী নূতন টুকরা কাপড়ে পুঁটলি করিয়া বাঁধিতে হইবে। তার পরে পুঁটলিটা জলের ভিতরে ডুবাইয়া দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। ক্রমে জল ফুটিয়া ৮ সের জলের একসের কি পাঁচপোয়া আন্দাজ জল বাকী থাকিলে হাঁড়ি নামাইতে হইবে। ইহা হইতে প্রায় ত্রিশ কি পঁয়ত্রিশ মিনিট লাগিবে। এই পুঁটলির ভিতরের সব মশলা সিদ্ধ হইয়া যাইবে, এবং জলের রং অনেকটা চায়ের রংএর মত হইবে। তারপরে জল একটু ঠাণ্ডা হইলে ঐ পুঁটলিটা হাত দিয়া টিপিয়া টিপিয়া যতটা কাথ বাহির করিতে পার কর। শেষে একেবারে নিংড়াইয়া লইয়া পুঁটলিটা ফেলিয়া দাও। ইহাই আঁখনি বা আঁখনির জল।

এইবার মশলা গুঁড়া করিতে হইবে। সাজিরা, সামরিচ, এলাচ, দারচিনি, লঙ্গ, জায়ফল এই সকল ফাঁকি মশলার মশলাগুলি

একত্র শিলে খুব মিহি করিয়া গুঁড়াও। আজকাল মশলা পিষিবার কিংগুঁড়া করিবার নানা যন্ত্র বাহির হইয়াছে তাহাতেও গুঁড়াইতে পারো। একটি খুব পাতলা টুকরা কাপড়ে এই গুঁড়া মশলা ছাঁকিয়া লও। ইহাই ফাঁকি মশলা। এই গুঁড়া মশলাও চালের সহিত মিশাইতে হইবে।

এইবারে চাল মাখ। আঁখনির জল চড়াইয়াই চালগুলি ধুইবে। খুব পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া একটি থালা বা কুলাতে চাল বিছাইয়া দিয়া একবার রৌদ্রে আধঘণ্টা একঘণ্টার জন্য দিবে। চালের জল শুকাইয়া চাল গুলা বেশ ঝরঝরে হইয়া থাক্।

পোলাওয়ে যে দেড় পোয়া ঘি লাগিবে সেই ঘি আগে কড়ায় করিয়া গলাইয়া ঢালিয়া রাখ।

এখন মন্দা আঁচে এক ছটাক ঘি চড়াও। ডেলা ক্ষীরটা তিন চারি টুকরা করিয়া এই ঘিয়ে ভাজিয়া লও। দু তিন মিনিটেই ভাজা হইয়া যাইবে। ঘি হইতে ক্ষীর উঠাইয়া আলাদা একটি পাত্রে ছড়াইয়া রাখিয়া দাও। ক্ষীর ভাজিলে প্রথমে নরম থাকে, হাওয়া পাইলেই ক্রমে শক্ত হইয়া যায়।

দুই মাঝারি চামচ দুধে জাফরান ভিজাইতে দাও।

জলগুঁজিয়ার খোলা ছাড়ান হইলেও, উহার গায়ে পাতলা আঁশের মত খোসা লাগিয়া থাকে। আলগোচে দুই হাতে রগড়াইয়া একটি পাত্রে রাখিয়া দাও, তারপরে একখানি পাখা দিয়া দু একবার বাতাস করিলেই সব খোসাগুলা উড়িয়া যাইবে, কিম্বা কুলায় করিয়া ঝাড়িলেও হয়।

এখন চালগুলি একটি বাসনে ঢাল। চালমাখা মশলার সব কয়টা লঙ্গ, দারচিনি এবং মুখখোলা ছোট এলাচ ইহাতে দাও,

চিনি এক কাঁচ্চা, নুন এক কাঁচ্চা, জাঁগুঁজিয়াগুলি ও আন্দাজ এক মাঝারি চামচ ফাঁকি মশলা (সমস্ত ফাঁকি মশলাটা দিলে তিতা হওয়া সম্ভব) ইহাতে দাও। এক ছটাক ঘি ঢালিয়া দাও। দুধে ভিজান জাফরান গুলিয়া ইহাতে দাও। ভাজা ক্ষীর হাতে করিয়া গুঁড়াইয়া দাও। এখন চালগুলি এই সব মশলার সহিত মিশাইয়া লও।

একটি ডেক্‌চি বা পোলাওয়ের মাটীর হাঁড়ি আন। হাঁড়ির ভিতরে তলাতে এমনি করিয়া তেজপাতা সাজাইতে হইবে যে তলাতে ভাত যেন পুড়িয়া না যায়। খুব ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া প্রথমে এক স্তর তেজপাতা পাত, তবু একটু একটু ফাঁক থাকে, সেই জন্য এই তেজপাতার উপরে আর এক স্তর তেজপাতা পাতিতে হইবে। দ্বিতীয় স্তরের তেজপাতাগুলি ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া না দিয়া ফাঁকগুলির উপর উপর দিলেই হইবে। এইবারে এই তেজপাতার উপরে আলগোচে অর্দ্ধেক চাল ঢাল। চালের উপরে আধপোয়া ঘি ছড়াইয়া দাও। এখন আবার এই চালের উপরে খানকতক তেজপাতা সাজাও, এবং বাকী চালগুলা এই তেজপাতার উপরে আস্তে আস্তে ছড়াইয়া দাও। এই চালের উপরে আবার বাকী ঘিটা ছড়াইয়া দাও। এখন আখনির জল আস্তে আস্তে একটী বাটি করিয়া তুলিয়া তুলিয়া চালের চারিদিকে ঢালিয়া দাও। চালের উপরে মাঝখান হইতে জল ঢালিয়া দিলে চাল, তেজপাতা সব সরিয়া যাইবে, সেই জন্য চালের উপরে কখন হুড়হুড় করিয়া জল ঢালিবে না। জল ঢালার পর একটী আট অঙ্গুলি পরিমাণ কাটি হাঁড়ির ভিতরে ডুবাইয়া দেখিবে যে চালে জলে আট অঙ্গুলি হইয়াছে কি না। তার পরে হাঁড়ি জ্বলন্ত আঁচের

উনানে বসাইয়া দিবে। তিন চারি বার টগ্‌বগিয়া ফুটিলে পর হাঁড়ি নামাইবে। অর্থাৎ মিনিট পনর ফুটিবে। এই পনর মিনিট পরে নরম আঁচে (কাঠ কয়লার আগুনে) দমে বসাইতে হইবে। দমে বসাইবার কালে হাঁড়ির সরার উপরেও কতকগুলা জলন্ত কাঠকয়লা দিতে হইবে, তাহা হইলে উপরে নীচে আগুন পাইয়া ভালরূপ সিদ্ধ হইবে। মিনিট পনর দমে বসান থাকিলেই জল মরিয়া গিয়া পোলাও হইয়া যাইবে। এইবারে আহার করিতে দিবার আগে একটি বাসনে ঢালিয়া তেজপাতাগুলি বাছিয়া ফেলিতে হইবে।

ইহা ছানার কালিয়া, ছানার দমপোক্ত, আলুর দমপোক্ত প্রভৃতি দিয়া খাইতে বেশ লাগিবে।

২৪। ছানার পোলাও।

উপকরণ।—সরু চাল একসের, ছানা আধসের, শুক্ন লঙ্কা চারিটা, মুন আধকাঁচ্চা।

সাজিরা আধছটাক, সামরিচ আধ ছটাক, ছোলার ডাল আধ পোয়া, ছোট এলাচ চারিটা, লঙ্গ আটটা, দারচিনি দু গিরা, আদা আধ গিরা, তেজপাতা ছয়খানা, শুক্ন লঙ্কা দুইটা (ইচ্ছা না হয় নাও দিতে পার), জল পাঁচ পোয়া। এইগুলি আঁখনির মশলা।

সাজিরা সিকি কাঁচ্চা, সামরিচ সিকি কাঁচ্চা, জায়ফল আধখানা, দারচিনি তিন গিরা, ছোট এলাচ ছয়টা, লঙ্গ আটটা এই গুলি একত্র গুঁড়াইয়া একটা পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হইবে। ইহাই কাঁকি মশলা।

ছোট এলাচ ছয়টা, লঙ্গ বারটা, দারচিনি চার গিরা, ডেলা ক্ষীর এক ছটাক, জাফরান তিন রতি, ঘি দেড় পোয়া, চিনি এক

কাঁচ্চা, নুন এক মাঝারি চামচ, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা এক ছটাক, কিসমিস এক ছটাক, বড় তেজপাতা চল্লিশ খানা, জল চারি সের। এইগুলি চালমাখা মশলা।

গোলাপ জল এক ছটাক।

প্রণালী।—প্রথমে একটী হাঁড়ি করিয়া আঁখনির জন্য পাঁচ পোয়া জল চড়াইয়া দাও। এক খানি নূতন টুকরা কাপড়ে সাজিরা, সামরিচ, ছোলার ডাল, ছোট এলাচ (মুখ খুলিয়া দিতে হইবে), আদা (খোসা ছাড়াইয়া চাকা চাকা করিয়া কাটিতে হইবে), লঙ্গ, দারচিনি, তেজপাতা, লঙ্কা এই সব আঁখনির মশলা গুলি একত্র পুঁটলি করিয়া বাঁধিয়া পুঁটলিটী ঐ হাঁড়ির জলের ভিতর ডুবাইয়া দাও। ক্রমে সিদ্ধ হইয়া যখন পাঁচ পোয়া জলের আধসের আন্দাজ মরিয়া গিয়া তিন পোয়াটাক থাকিবে, তখন হাঁড়ি নামাইবে। ইহাই আঁখনির জল। আঁখনির জলটা একটী আলাদা পাত্রে ঢালিয়া রাখ। তার পরে একটু ঠাণ্ডা হইলে পুঁটলিটা ঐ জলে কচ্লাইয়া নিংড়াইয়া লইবে।

আবার হাঁড়িটী ধুইয়া চারিসের জল চড়াইয়া দাও। চাল-গুলি পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া বাছিয়া লও। জল ফুটিয়া উঠিলে চালগুলি জলে ছাড়িয়া দাও। প্রায় দশবার মিনিট ফুটিলে হাঁড়ি নামাইয়া ভাল করিয়া ফেন পশাইবে। ভাতগুলি একটী চালুনিতে বিছাইয়া শুকাইতে দিতে হইবে যেন ভাতে জলীয় অংশটা একে-বারে শুষ্ক হইয়া যায়।

আধসের ছানাটা ভাগা রুইমাছের ন্যায় ডুমা ডুমা করিয়া কাটিয়া রাখ। ইহাতে চারিটা শুক্ন লঙ্কা বাঁটা ও প্রায় এক চা চামচ (আধ কাঁচ্চা) নুন মাখিয়া রাখ।

একখানি কড়া আগুনে চড়াইয়া উহাতে দেড়পোয়া ঘি ঢালিয়া দাও। ছানাগুলি এই ভাসা ঘিয়ে ভাজ। ছানাগুলি ভাজা হইতে মিনিট চার পাঁচ লাগে। ছানাগুলি ভাজা হইয়া গেলে ঘিটা একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ, কেবল এক ছটাক খানেক ঘিয়ে এক ছটাক ডেলা ক্ষীরটা ভাজ। ক্ষীর উঠাইয়া উহাতেই কিসমিসগুলি ভাজ, কিসমিসগুলি ফুলিয়া উঠিলেই বুঝিবে ভাজা হইয়াছে। বাদাম ও পেস্তার খোসা ছাড়াইয়া কুঁচাইয়া রাখ। জাফরান দুই মাঝারি চামচ দুধে ভিজাইতে দাও।

চালুনিতে যে ভাত ঢালিয়া রাখা হইয়াছে তাহাতে ছোট এলাচগুলি, লঙ্গ, দারচিনি, ভাজা ক্ষীর (হাতে করিয়া গুঁড়াইয়া), কুঁচান বাদাম ও পেস্তা, ভাজা কিসমিস, চিনি, নুন, এই চালমাখা মশলাগুলি ও এক চা চামচ ফাঁকি মশলা সব আধসিদ্ধ চালের উপরে রাখিয়া দাও। ভাত এই সব মশলার সহিত আলগোচে মাখ। শেষকালে ভিজান জাফরান এবং এক ছটাক ঘি ঢালিয়া আবার ভাতগুলি মাখ। হাঁড়ির ভিতরে তলায় আগে এক ছটাক ঘি ঢালিয়া দাও তার পরে বেশ ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া তেজপাতা বিছাও।* যদি দেখ যে ফাঁক রহিয়াছে তাহা হইলে সেই ফাঁকে ফাঁকে আবার আর এক স্তর তেজপাতা বিছাইতে হইবে। তেজপাতার উপরে ভাত এক থাক দাও। উহার উপরে আবার তেজপাতা সাজাও, এই তেজপাতার উপরে অবশিষ্ট সব ভাত দাও। এই বারে একটী বাটী করিয়া আখনির যে তিন পোয়া জল আছে সেই জল আলগোচে ভাতের

* মল গুঁতিয়ার পোলাওয়ে যেরূপ তেজপাতা বিছাইতে হইয়াছে ইহাতেও ঠিক সেইরূপ করিতে হইবে।

উপরে ছড়াইয়া ছড়াইয়া দাও। এইবারে কয়লার আগুণ উপরে নীচে দিয়া হাঁড়ি দমে বসাইয়া দাও। মিনিট পনরর মধ্যে হইয়া যাইবে। তারপরে পোলাওয়ের তেজ পাতাগুলি বাছিয়া ফেল।

এইবারে আর একটী পাত্রে চারিপার্শ্বে পোলাওয়ের ভাত ছড়াইয়া দিয়া মধ্যখানে গর্ত্ত কর। সেই গর্ত্তে অর্দ্ধেকগুলি ছানা ভাজা সাজাইয়া দাও। এই ভাতের উপরে দুই মাঝারি চামচ গোলাপজল ছড়াইয়া দাও। তারপরে চারিধারের খানিকটা ভাত টানিয়া ছানা ভাজার উপরে চাপা দাও। অবশিষ্ট অর্দ্ধেকগুলি ছানা ভাজা ইহার উপরে দিয়া আবার চারিধারের ভাত দিয়া ঢাকা দিয়া দাও। তার পরে ভাত বাড়ার মত পোলাও চাপড়াইয়া সাজাও। উপরে অবশিষ্ট গোলাপ জলটুকু ছড়াইয়া দাও।

## ২৫। বাসন্তী পোলাও।

উপকরণ।—চিনিশর্কর চাল আধ সের, ঘি আধ পোয়া, চিনি দেড় পোয়া, বাদাম বত্রিশটী (সাতটী সাজাইবার জন্য ও পঁচিশটী রসের জন্য), কিসমিস আধ পোয়া (এক কাঁচ্চাটাক সাজাইবার জন্য ও অবশিষ্ট রসের জন্য), পেস্তা আধ ছটাক, বড় বড় পাকা পেয়ারা আটটী (কাশীর পেয়ারা হইলেই ভাল হয়), দারচিনি তিন চার গিরা, ছোটএলাচ বারটা, লঙ্গ পনরটা, জৈত্রী তিন কুঁচ, জায়ফল আধখানা, জাফরান আট নয় রতি (তিন রতি রসের ও পাঁচ ছয় রতি ভাতের), তেজপাতা দু তিন খানা, কাগজি নেবু তিন চারিটা (চীনে কাগজি হইলে দুইটা), দুধ এক পোয়া,গোলাপ

জল এক ছটাক, রূপার পাতা ছয়খানা, দুইটী বড় জাতের গোলাপ ফুল, জল তিন সের বা সাড়ে তিন সের।

প্রণালী।—বাদাম ও পেস্তাগুলি ভিজাইতে দাও। কিসমিসগুলি বোঁটা ছাড়াইয়া ধুইয়া রাখ। ভিজান বাদামগুলি স্লাইস স্লাইস কুঁচাইয়া আলাদা রাখ এবং পেস্তাগুলিও কুঁচাইয়া আলাদা রাখ। এই গুলি আবার দুই ভাগে বিভক্ত করিয়া রাখিতে হইবে। বাদাম কুঁচাগুলির মধ্য হইতে সাত আটটা বাদামের কুঁচা, পেস্তা কুঁচাগুলি সব, এবং এক কাঁচ্চাটাক কিসমিস পোলাও সাজাইবার জন্য রাখিয়া দাও। অবশিষ্ট প্রায় ২৫টা বাদামের কুঁচাগুলি ও এক কাঁচ্চা কম আধ পোয়া কিসমিস সিরা বা রসের জন্য রাখ।

পেয়ারাগুলির উপরকার খোসা পাতলা করিয়া ছাড়াইয়া ফেল। প্রত্যেকটাকে চারিভাগে কাটিয়া তাহার বিচিগুলা বাহির করিয়া ফেল। জলে ধুইয়া লও। তিন পোয়া জল দিয়া পেয়ারা খণ্ডগুলি একটী হাঁড়ি করিয়া চড়াইয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। পেয়ারাগুলি মিনিট ষোল সতের ভাপে সিদ্ধ হইলে নামাইয়া হাঁড়ি কাত করিয়া তাহার জল ঝরাইয়া ফেল।

একটী হাঁড়িতে দেড় পোয়া চিনি, দেড় পোয়া জল, এক সিকা দারচিনি, চারি পাঁচটী লঙ্গ, দুইটি ছোটএলাচ দিয়া চড়াইয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকা দাও। চড়াইবার দশ বার মিনিট পরে তিন চার রতি জাফরান গুলিয়া দাও। কিসমিস, বাদাম ও ভাপান পেয়ারাগুলিও ঢালিয়া দাও।- এইবারে একবার নাড়িয়া দিয়া হাঁড়ি ঢাকা দাও। সিরা প্রস্তুত হইতে সর্ব্বশুদ্ধ মিনিট কুড়ি বাইশ লাগিবে। এইবারে সিরা নামাইয়া মেওয়াগুলি অর্থাৎ পেয়ারা, বাদাম ও কিসমিস এই ফলগুলি রস হইতে স্বতন্ত্র পাত্রে রাখ, এবং রসটী স্বতন্ত্র

পাত্রে রাখিয়া দাও। রসটাতে একটী রসাল কাগজিনেবুর রস দাও। চীনে কাগজি হইলে তাহার দু এক চাকার রসেতেই হইয়া যাইবে। কাঠের হাতা দিয়া রসটা মিশাইয়া লও।

এখন সিরার হাঁড়িটা ধুইয়া উহাতেই আধ পোয়া ঘি চড়াও। ঘি গলিয়া যাইলে দুই গিরা দারচিনি, নয় দশটী লঙ্গ, জায়ফল তিন চার রতি (একটু থেঁতো করিয়া লইতে হইবে), তিন চারিটী ছোট এলাচ, জৈত্রী দুই তিন রতি ছাড়িয়া দাও। দুই তিন মিনিটে ঘি দাগ দেওয়া হইলে পর একটী পাত্রে ঘিটা ঢালিয়া রাখ। দাগ দেওয়া মশলাগুলা হাঁড়িতেই থাকুক। এই বারে হাঁড়িতে মশলার উপরে দুই সের জল ঢাল। মশলাগুলার উপরেই জল দিলে ভাতে বেশ গন্ধ হইবে। জল ফুটিয়া উঠিলেই ধোয়া চালগুলি ঢালিয়া দাও। চাল দিবার মিনিট চার পাঁচ পরে পাঁচ ছয় কুঁচ জাফরান, দুইটা কাগজি নেবুর রস (চীনে নেবুর রস হইলে দুই তিন চাকাতেই হইবে,) এবং এক পোয়াটাক দুধ দিয়া একবার নাড়িয়া দিয়া ঢাকিয়া রাখ। ইহার চৌদ্দ পোনর মিনিট পরে ভাত নামাইয়া ফেন পশাও।

আটটী ছোট এলাচ কাগচে পুরিয়া তাহার উপরে নোড়া দিয়া মারিয়া থেঁতো করিয়া রাখ।

এইবারে একটি বাসনে অর্দ্ধেক ভাত উঠাইয়া রাখ। আর অর্দ্ধেকটা হাঁড়িতেই রাখিয়া দাও। হাঁড়ির মধ্যে ভাতের ভিতরে গর্ত্ত কর। ভাতে আটটা ছোট এলাচ ও মাঝারি চামচ গোলাপ জল ছড়াইয়া দাও। সমস্ত পেয়ারা, কিসমিস প্রভৃতি সিরার মেওয়া গুলি এই গর্ত্তের ভিতরে দিয়া তার পরে অবশিষ্ট ভাতগুলা বাসন হইতে উঠাইয়া পেয়ারাগুলির উপরে চাপা দাও, ইহার

উপরে সমস্ত রসটা ছড়াও, তার পরে দাগ দেওয়া ঘি ছড়াও এবং এক মাঝারি চামচ গোলাপ জল ছড়াইয়া দাও।

এখন একটি সাফ কাপড় বা তোয়ালে জলে ভিজাইয়া নিংড়াইয়া চুভাঁজ করিয়া হাঁড়ির মুখে যে ঢাকনা দিবে তাহাতে খুব শক্ত করিয়া টানিয়া বাঁধ। তারপরে চুই মাঝারি চামচ গোলাপ জল হাতে লইয়া ঢাকনার কাপড়ের উপরে চাপড়াইয়া মাখ। এই বারে ঢাকনাটা হাঁড়িটাতে ভাল করিয়া চাপিয়া ঢাকা দাও যেন ফাঁক থাকে না। খুব ঢিমা আঁচে আধ ঘণ্টা কি এক ঘণ্টা বসাইয়া রাখ, যতক্ষণ না ভাত বেশ ঝরঝরে হয়।

এখন একটি গাড় পাত্রে (ডিশ কিম্বা সুপ প্লেটের ন্যায় পাত্রে) কতকটা ভাত ঢালিয়া তাহার উপরে পেয়ারা, কিসমিস ও বাদাম এই সিরার মেওয়াগুলি রাখিয়া বাকী ভাতগুলা হাঁড়ি হইতে উঠাইয়া লইয়া ইহার উপরে চাপা দাও।

এইবারে বাহারের জন্য পোলাও সাজাইতে হইবে। সাজাইবার জন্য যে কিসমিস, বাদাম ও পেস্তা প্রথমে আলাদা করিয়া রাখা হইয়াছিল সেইগুলি এবারে ভাতের উপরে ছড়াইয়া দাও। রূপার পাতাগুলি অতি সযতনে ভাতের উপরে বসাইয়া দাও। রূপার পাতার মধ্যে মধ্যে গোলাপ পাতা বসাইয়া দাও। রূপার পাতাগুলি এমন ভাবে বসাইতে হইবে যে পোলাওয়ের জাফরানি রং, পেস্তা, এবং গোলাপপাতা প্রভৃতি ঢাকিয়া না যায়। নানা রং এর সমাবেশেই ইহা প্রকৃত পক্ষে দেখিতে অতি সুন্দর হইবে। পোলাওয়ের ঠিক মধ্যখানে একটি আস্ত পাকা পেয়ারা খোসা না ছাড়াইয়া বসাইয়া দিলেও দেখিতে মন্দ হয় না। ইহা ব্যতীত আরো নানা রকমে আপন মন মত করিয়া সাজাইতে পার।

কাঁচা আমের বাসন্তী পোলাও করিলে খুব ভাল হয়। কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া এক ঘণ্টাখানেক ভিজাইয়া রাখিয়া, তারপরে পেয়ারার ন্যায় ভাপাইয়া লইয়া রসে সিদ্ধ করিতে হইবে। কাঁচা আমের কস বাহির করিবার জন্য এক ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিতে হয়। ইহার প্রস্তুত প্রণালী পেয়ারার বাসন্তী পোলাওয়ের অনুরূপ।

বাসন্তী পোলাওয়ের সঙ্গে পছন্দি কাবাবও খাইতে পারা যায়, মন্দ লাগেনা। মিষ্ট পোলাওয়ের সঙ্গে আর যাহা যাহা খাইতে পারা যায় তাহা পোলাওয়ের প্রয়োজনীয় কথার অনুভোজন অংশে বিশেষ করিয়া বলা গিয়াছে।

২৬। সর মালাই পোলাও।

উপকরণ।—নারিকেলের জলীয় দুধ আড়াই পোয়া, তেজপাতা একটা, ডালচিনি একগিরা, ছোটএলাচ একটা, লঙ্গ চারিটা, দেশী পেঁয়াজ দুইটা, জাফরান পাঁচ ছয় রতি। এই গুলি আখনির মশলা।

ঘি তিন কাঁচ্চা, তেজপাতা দুইটা, বাদাম কুঁচা তিন কাঁচ্চা, ছোটএলাচ দুইটা, ডালচিনি দুইগিরা, লঙ্গ পাঁচ ছয়টা, সাজিরা সিকিকাঁচ্চা, চাল একপোয়া, নুন সিকি কাঁচ্চা, নারিকেলের খাঁটি দুধ আধপোয়া। এইগুলি চালভাজা মশলা।

কুঁচা পেঁয়াজ দেড় ছটাক, ছানা দেড়ছটাক, ময়দা (ছানায় মাখিবার জন্য) দেড় কাঁচ্চা, পুরু মালাই সর দেড় ছটাক, কুঁচা নারিকেল আধ ছটাক, কিসমিস আধ পোয়া, ঘি (ছানা আলু প্রভৃতি ভাজিবার জন্য) দেড় ছটাক, বড় কাগজি নেবু একটা, বাদাম কুচি এক কাঁচ্চা, পেস্তা কুচি এক কাঁচ্চা।

প্রণালী।—প্রথমে একটা নারিকেল কুরিয়া তাহাতে আড়াই পোয়া গরম জল দিয়া নিংড়াইয়া নিংড়াইয়া যতটা পার দুধ বাহির কর ; কাপড়ে করিয়া দুধটা ছাঁকিয়া লও। এই আড়াই পোয়াটাক নারিকেলের জলীয় দুধে একটা তেজপাতা (তেজপাতাটা দু আধখানা ভাঙ্গিয়া দিবে), একগিরা ডালচিনি, একটা ছোট এলাচ, চারিটা লঙ্গ, দুইটা দেশী পেঁয়াজ (খণ্ড খণ্ড কাটিয়া দিবে), পাঁচ ছয় রতি জাফরান (যদি ভাত সাদা রাখিতে চাও তাহা হইলে ইহা দিবে না) এই সকল মশলা দিয়া আগুনে চড়াও। বার চৌদ্দ মিনিট ধরিয়া ইহা ফুটিলে নামাইবে কারণ পেঁয়াজগুলি একটু গলা আবশ্যক। ইহাই মালাই পোলাওয়ের আঁখনি।

এইবারে প্রথমে দেড় ছটাক ছানা টোপাকুলের আকারে বড়ি বড়ি করিয়া রাখ। ছানাগুলাতে এক কাঁচ্চা কি দেড় কাঁচ্চা ময়দা মাখিয়া রাখ। মালাই সর দু আঙ্গুল চওড়া এবং তিন আঙ্গুল লম্বা করিয়া কাটিয়া কাটিয়া রাখ। আধখানা নারিকেলের কতকাংশ চিড়ের ন্যায় মিহি করিয়া কুঁচাইয়া রাখ। কুঁচা নারিকেলগুলি ওজনে আধছটাক হওয়া চাই। এইবারে পোলাওয়ের হাঁড়িতে দেড় ছটাক ঘি দিয়া আগুনে চড়াও। ঘি গলিয়া গেলে উহাতে এক ছটাক পেঁয়াজ কুঁচা দাও ; ঘন ঘন নাড়িতে থাক। সাত আট মিনিট পরে হাঁড়ি নামাইয়া পেঁয়াজগুলি একটা পাত্রে উঠাইয়া রাখ। পাত্রে উঠাইয়া পেঁয়াজগুলি একটু নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে তাহা হইলে বেশ ঝরঝরে হইয়া উঠিবে। পেঁয়াজ ভাজা ঘিয়েই ময়দামাখা ছানাগুলা ছাড়িয়া দাও, দু এক মিনিট নাড়িয়া চাড়িয়া বাদামী রং হইলেই ভাজা ছানাগুলি উঠাইয়া রাখ। ছানা ভাজা হইলে

পর আবার ঐ ঘিয়েই নারিকেল কুচিগুলি ভাজ—খুব খুন্তি দিয়া নাড়িতে থাক। মিনিট দু তিন হইলে নামাও। নারিকেল ভাজাগুলির রং বাদামী হইবে। ফের ঐ ঘিয়েই আধপোয়া কিসমিস্ চড়াও। এক মিনিট নাড়িয়া কিস্‌মিস্‌গুলি ফুলিয়া উঠিলেই নামাও। কিস্‌মিস্ ভাজাগুলি পাত্রে উঠাইয়া রাখ।

তিন কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া তাহাতে দুইটা তেজপাতা ভাঙ্গিয়া দাও। বাদাম কুচি তিন কাঁচ্চা, ছোট এলাচ দুইটা, দালচিনি দুই গিরা, পাঁচ ছয়টা লঙ্গ, সাজিরা সিকি কাঁচ্চা এই সকল মসলা দিয়া মিনিট তিন চার পরে এক পোয়া চাল ছাড়িয়া ভাজ। উহাতে সিকি কাঁচ্চা নুন ছাড়। মিনিট তিন অন্তর আধ ছটাক করিয়া চালে খাঁটি নারিকেল দুধ দাও; সর্ব্ব সমেত আধ পোয়াটাক খাঁটি নারিকেল দুধ এই চালে খাওয়াইতে হইবে। কোরা নারিকেলে একটু একটু গরম জলের ছিটা দিয়া কাপড়ের দ্বারা খুব নিংড়াইয়া নারিকেলের খাঁটি দুধ বাহির করিতে হয়। বার তের মিনিট ধরিয়া চালটা ভাজা হইলে আড়াই পোয়া নারিকেলের দুধের আঁখনিটা যাহা প্রথমেই রাখা গিয়াছে সেইটা ঢালিবে (আঁখনি হইতে পেঁয়াজগুলি বাছিয়া ফেলিতে হইবে) এবং উহাতে একটা বড় কাগজির রস খুব নিংড়াইয়া দিবে। দু তিন ফুট খুব ফুটিলে তাহার পর হাঁড়ি ঢাকিয়া নরম আঁচে বসাইবে। মধ্যে মধ্যে ঢাকা খুলিয়া দুতিন মিনিট অন্তর চালগুলি উন্টাইয়া পাণ্টাইয়া নাড়িয়া দিবে। পঁচিশ মিনিটে প্রায় চাল পাকিবে। তাহার পর হাঁড়ি নামাইয়া ভাত হাতে করিয়া দেখিবে যে বেশ সিদ্ধ হইয়াছে কিনা; ভাত শক্ত থাকিলে আর একটু চড়াইয়া দিবে।

এইবার একটা গভীর পাত্রে একস্তর ভাত রাখ; তাহার উপর পেঁয়াজ ভাজা খানিকটা, কতকটা কিস্‌মিস্ ভাজা, কতকটা ছানা-ভাজা এবং কতকগুলা সর ভাজা সাজাও। ফের উহার উপর একস্তর ভাত চাপা দাও। তাহার উপর আবার পেঁয়াজভাজা প্রভৃতি দিয়া আবার ভাত চাপা দাও। সব উপরে পেঁয়াজ ভাজা, এক কাঁচ্চা বাদাম কুচি, এক কাঁচ্চা পেস্তা কুচি এবং অবশিষ্ট কিস্‌মিস্ ভাজাগুলি দিয়া সাজাও।

ইহা চিংড়িমাছের দোপেঁয়াজা, মাছভাজা, মাংসের গ্রিল প্রভৃতি দিয়া খাইতে বেশ লাগিবে।

২৭। রামমোহন দোল্মা পোলাও। *

উপকরণ।—২৩টা পটল, মোরব্বা এক পোয়া (কমলা লেবুর শুক্ল মোরব্বা † কুমড়ার মিঠাই এবং আদার শুক্ল মোরব্বা সব মিলিয়া এক পোয়া), পোলাওয়ের চাল এক পোয়া, জল একসের, ঘি দুই ছটাক, বাদাম দুই ছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, কিস্‌মিস্ আড়াই ছটাক, দুধ এক পোয়া বা দেড় পোয়া, চিনি এক পোয়া, বড় কাগজি নেবু দুইটা, জাফরান ছয় সাত রতি, গরম মসলা গুঁড়া এক চিম্‌টী অর্থাৎ তিন আঙ্গুলে যতখানি ধরে।

প্রণালী।—সাতটা পটলের প্রত্যেকটী চারভাগে কাটিয়া বিচি ফেলিয়া দিয়া কুচি কুচি কর। বাকি ষোলটা পটলের খোসা ছাড়াইয়া আস্ত রাখ। এই ষোলটা পটলের বিচি বাহির করিয়া

* এই উৎকৃষ্ট পোলাওটী আমরা রাজা রামমোহন রায়ের নামে উৎসর্গ করিয়া ইহার নাম রামমোহন দোল্মা পোলাও রাখিলাম। ইহার প্রকৃত নাম হওয়া উচিত মিঠা দোল্মা পোলাও।

† কমলা লেবুর মোরব্বা এবং আদার মোরব্বার অভাবে কেবল মাত্র কুমড়ার মোরব্বাতেই চলিবে।

ফেলিবার জন্য দুই হাতে করিয়া একবার দলিয়া দশপনর মিনিটের জন্য রৌদ্রে দিবে। ইহাতে পটলগুলা নরম হইলে সহজে বিচি বাহির করা যাইবে। নরম না হইলে বিচি বাহির করিবার সময় পটলগুলা ফাটিয়া ভাঙ্গিয়া যাইতে পারে। রৌদ্রে দিবার পর পটলগুলা আর একবার দুহাতে দলিয়া একটু নরম করিয়া লও। তারপর লম্বা লম্বিদিকে একটা করিয়া চির দাও। এই চিরের ফাঁক দিয়া পটলের বিচিগুলি বাহির করিয়া ফেল। পটলের কুঁচাগুলি এবং আস্ত পটলগুলি ধুইয়া আলাদা আলাদা পাত্রে রাখ।

এক পোয়া মোরব্বার সমুদায়টুকু কুচি কুচি করিয়া রাখ। বাদাম ও পেস্তাগুলি খোসা ছাড়াইয়া কুচি কুচি করিয়া রাখ এবং কিস্‌মিস্‌গুলি ধুইয়া বাছিয়া রাখ।

আধ সের জলে পটল কুচিগুলা সিদ্ধ করিতে চড়াও। হাড়ি ঢাকা দিয়া রাখ। ছয় সাত মিনিট পরে ঢাকা খুলিয়া আস্ত পটলগুলা উহাতেই ছাড়িয়া দাও। মিনিট চার পাঁচ পরে হাঁড়ি নামাইয়া জল পশাইয়া ফেল। পটলকুঁচাগুলি ও আস্ত পটলগুলি আলাদা আলাদা পাত্রে উঠাইয়া রাখ। পটলের কুঁচাগুলি দুহাত দিয়া চাপিয়া জল নিংড়াইয়া রাখিয়া দাও। আস্ত পটলগুলার মধ্য হইতেও জল বাহির করিয়া ফেল।

কুঁচা পটলগুলির সহিত আধছটাক কুঁচা কিসমিস্, আধছটাক কুঁচা বাদাম ও এক ছটাক কুঁচা মোরব্বা মিশাও। এইগুলি আস্ত পটলের ভিতর পুর দিতে হইবে। আস্ত পটলগুলার মধ্যে পটলকুঁচা ও মোরব্বা প্রভৃতির পুর পুরিয়া সূতার তিন চার পাক দিয়া পটলগুলি বাঁধিয়া দাও তাহা না হইলে পুর পড়িয়া যাইতে পারে।

এক পোয়া জলে দুই গিরা দালচিনি, চার পাঁচটা লঙ্গ, একটা মুখ খোলা ছোট এলাচ দিয়া আগুনে হাঁড়ি চড়াও। উহাতে এক পোয়া চিনি দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। দু তিন মিনিট পরে চিনিটা গলিয়া গেলে হাতার দ্বারা একবার ঘাঁটিয়া দিয়া ঢাকা চাপা দাও। চিনি দিবার প্রায় সাত আট মিনিট পরে একটা বড় কাগজিনেবুর রস দাও। পরে পটলের দোল্মাগুলা, আধছটাক বাদাম, আধপোয়া মোরব্বা, আধ ছটাক কিসমিস ও তিন চার রতি জাফরান রসে ফেলিয়া দিয়া ঢাকা দাও। এক চিমটী গরম মসলাগুড়া * সিরাতে ছড়াইয়া দাও। রস পাকিতে কুড়ি বা পঁচিশ মিনিট সময় লাগিবে। রসটা একটু ঘন হইয়া আসিলে তবেই নামাইবে; সিরা বা রস নামাইয়া উহাতে আর একটা বড় কাগজিনেবুর রস (দু এক চাকার রস) দাও।

দুই ছটাক ঘিয়ে দুই তিনটা তেজপাতা, দুইটা ছোট এলাচ, দুই তিনগিরা দালচিনি এবং ছয় সাতটা লঙ্গ ফেলিয়া দিয়া পোলাওয়ের হাঁড়ি চড়াও। মসলাগুলি ফুট্‌ফুট্‌ করিতে আরম্ভ করিলেই দেড় ছটাক কিস্‌মিস্‌ উহাতে ছাড়। মিনিট দুই নাড়িয়া চাড়িয়া কিস্‌মিস্‌গুলা ফুলিয়া উঠিলেই উহা হইতে আধ ছটাক আন্দাজ কিস্‌মিস্‌ ভাত সাজাইবার জন্য উঠাইয়া রাখ অবশিষ্ট কিস্‌মিস্‌গুলা হাঁড়িতেই থাকুক। কিস্‌মিস্‌গুলার উপরেই চারিটা থেঁতো করা ছোট এলাচ ও এক পোয়া পোলাওয়ের চাল ছাড়। চালটা এক ঘণ্টা দেড় ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিলেই ভাল কারণ ভিজাইয়া রাখিলে ভাত ঝরঝরে হয়, গায়ে গায়ে লাগিয়া

* একগিরা ডালচিনি, দশ বারটা লঙ্গ ও দুইটা ছোট এলাচ গুঁড়াইয়া তাহার এক চিমটি লইতে হইবে।

যায় না। খুব নাড়িয়া চাড়িয়া চালগুলি ভাজিতে থাক। এক ছটাক বাদাম কুঁচা ও এক কাঁচ্চা পেস্তা কুঁচা উহাতে দাও। মিনিট তিন চার ধরিয়া ভাজিয়া উহাতে দেড় পোয়া দুধ ও এক পোয়া জল দিয়া নাড়িয়া দাও। ঢাকা দিয়া রাখ। জলটা ফুটিয়া উঠিলে তিন চার রতি জাফরান দাও। তিন চার মিনিট অন্তর এক একবার উল্টাইয়া পাল্টাইয়া চালগুলি নাড়িয়া দিবে। যখন ভাতগুলা অনেকটা নরম হইয়া আসিয়াছে দেখিবে তখন সিরার আধ পোয়া রসটা উহাতে ঢালিয়া দিবে। চালে জল দিবার আন্দাজ মিনিট কুড়ি পরে দেখিবে ভাত সিদ্ধ হইয়াছে এবং জল মরিয়া গিয়াছে। ভাত আঙ্গুলে করিয়া লইয়া দেখিবে নরম হইয়াছে কি না যদি শক্ত থাকে তাহা হইলে একটু দুধের ছিটা মারিয়া খানিকক্ষণ ঢিমা আঁচে বসাইয়া রাখিতে হইবে।

এইবারে একটী ডিশ বা সুপ্ প্লেটের ন্যায় গভীর পাত্রে কি গভীর থালায় একটু বাদাম কুঁচা একটু ভাজা কিসমিস্ ও কত-কটা কুঁচা মোরব্বা রাখিয়া তাহাতে এক থাক পোলাওয়ের ভাত দাও। ভাতের উপর পাঁচ সাতটী দোল্মা, রস ও রসপক্ক মোরব্বা প্রভৃতি রাখ। তাহার উপর ভাত চাপা দাও। কের আর এক স্তর দোল্মা প্রভৃতি দিয়া ভাত চাপা দাও। সব উপরে শুষ্ক মোরব্বা, কিস্‌মিস্, বাদাম কুচি, পেস্তা কুচি দিয়া সাজাও। ইচ্ছা করিলে গোলাপ জলের ছিটা দিয়া গোলাপের গন্ধ করিয়া দিতে পার।

মিষ্টপোলাও মাত্রই মিষ্টান্নের ন্যায় শুদ্ধ খাইলেই চলে। যাঁহারা মিষ্ট রস তত ভাল না বাসেন তাঁহারা মিষ্টপোলাও কোপ্তা প্রভৃ-তির সহিত খাইতে পারেন। আর্ম্মানিরা অনেক সময় পুডিং-

এর পরিবর্ত্তে আমাদের দেশীয় মিষ্ট পোলাও ব্যবহার করিয়া থাকে।

২৮। আনারসী মালাই পোলাও।

উপকরণ।—আনারস একটা, চিনি দেড় পোয়া, দালচিনি দুগিরা, লঙ্গ তিন চারিটা, জল এক পোয়া, জাফরান দুই তিন রতি, চিনে কাগজি একটা (দেশী কাগজি হইলে দুইটা নেবুর রস লাগিতে পারে)। এইগুলি সিরা বা রসের মসলা।

নারিকেলের খাঁটি দুধ তিন ছটাক, নারিকেলের জলীয় দুধ তিন পোয়া, পোলাওয়ের চাল আধ সের, ঘি দুই ছটাক, তেজপাতা দুইটা, দালচিনি দুগিরা, লঙ্গ দশ বারটা, ছোটএলাচ দুটা, কুমড়ার মিঠাই এক পোয়া, কুঁচা কিসমিস এক ছটাক, বাদাম কুঁচা এক ছটাক, জাফরান তিন চার রতি। এইগুলি চালের মসলা।

ছোট এলাচ পাঁচ ছয়টা, গোলাপ জল এক ছটাক, রূপার পাত চার পাঁচ পাতা। এইগুলি সাজাইবার মসলা।

প্রণালী।—একটা আনারসের প্রথমে খোসা ছাড়াইয়া তার পরে চোখগুলা ভাল করিয়া উঠাইয়া ফেলিবে, চোখগুলা না উঠাইয়া ফেলিলে খাইবার সময় মুখ চুলকাইতে পারে। ভিতরের বুকাও কাটিয়া ফেলিতে হইবে। পোলাওয়ের জন্য আনারস ডুমা ডুমা করিয়া কটিবে। আধ সের চালের পক্ষে একটা আনারস ঠিক। আনারস খণ্ডগুলায় আধপোয়া আন্দাজ জল দিয়া আগুনে চড়াও। মিনিট ষোল সতের ধরিয়া সিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল।

ভাপান আনারসগুলায় দেড় পোয়া চিনি, দুগিরা দালচিনি, তিন চারিটা লঙ্গ, দু একটা ছোট এলাচ ও এক পোয়া জল দিয়া

ফের আগুনে চড়াও। পাঁচ সাত মিনিট হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিয়া তাহার পরে ঢাকাটা খুলিয়া দিবে, তাহা না হইলে রস গাঢ় হইতে অত্যন্ত দেরী লাগিবে। আনারস চড়াইবার পনের মিনিট পরে, দুই তিন রতি জাফরান উহাতে দাও। একটি চিনে কাগজি নেবুর দুই চাকা রস দিয়া একবার হাতায় করিয়া নাড়িয়া দাও। চড়াইবার প্রায় পঁচিশ মিনিট পরে, রসটা একটু গাঢ় হইয়া আসিলে নামাও।

একটা খুব বড় নারিকেল (ছোট হইলে প্রায় দুইটা নারিকেল চাই) কুরিয়া তাহাতে এক ছটাক গরম জল দিয়া খুব নিংড়াইয়া থাঁটি দুধ অর্থাৎ "চিকনা" বাহির কর। উহা ছাঁকিয়া লও। থাঁটি দুধটা তিন ছটাক আন্দাজ হইবেক। এইবারে ছিবড়া গুলা ফের আধসের আন্দাজ গরম জলে গুলিয়া নিংড়াইয়া নিংড়াইয়া দুধ বাহির কর। এই জলীয় দুধটা ও ছাঁকিয়া রাখ।

আধসের পোলাওয়ের চাল বাছিয়া ধুইয়া রাখ।

একটা পোলাওয়ের হাঁড়িতে দু ছটাক ঘি চড়াও। ঘি গলিলে উহাতে দুইটা তেজপাতা, দুগিরা দালচিনি, দশ বারটা লঙ্গ ও দুইটা ছোট এলাচ ফেলিয়া দাও। মসলাগুলা ফুটফাট করিয়া উঠিলে চালগুলা ছাড়িয়া দিবে। চাল ছাড়িয়া খুন্তি দিয়া খুব নাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিবে। কেবল মিনিট দু তিন অন্তর এক ছটাক আন্দাজ নারিকেলের থাঁটি দুধ ঢালিয়া খুব নাড়িয়া দিতে হইবে। আগুনে ঘি চড়াইবার প্রায় মিনিট পনের পরে, নারিকেলের তিনপোয়া জলীয় দুধ ঢালিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। ইহার পাঁচ সাত মিনিট পরে, তিন ছটাক কুমড়ার মিঠাই (কুচি কুচি করা), এক ছটাক কিস্মা বা কুঁচা কিসমিস, এক ছটাক কুঁচা বাদাম

ও তিন চার রতি জাফরান দিয়া খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। ঘি চড়াইবার প্রায় মিনিট পঁয়ত্রিশ পরে, আনারসের সিরা হইতে আধপোয়া আন্দাজ রস উহাতে দিবে। উল্টাইয়া পাল্টাইয়া খুব নাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিবে। আর মিনিট পাঁচ পরে, আর একবার নাড়িয়া চাড়িয়া ভাতের হাঁড়ি নামাইবে। আঁখনি ঢালিবার পর, কুড়ি বা পঁচিশ মিনিট লাগে পোলাও পাকিতে। জল শুকাইয়া ভাত ঝরঝরে হইলে, তবে নামাইবে।

এখন একটী গভীর পাত্রের তলায় আধ ছটাক গোলাপ-জল ছড়াইয়া, প্রথমে এক থাক ভাত রাখ। ভাতের উপর পাঁচ ছয়টি খোলাশুদ্ধ ছোট এলাচ ছড়াইয়া, আনারসগুলা সাজাইয়া রাখ। আনারসের উপর ফের আর এক থাক ভাত দিয়া তাহার উপরে সিরা বা রস ছড়াও। উপরে গোলাপজল ছিটা দাও। রূপার পাত বসাইয়া সাজাও।

২৯। ছানার কোপ্তা পোলাও।

উপকরণ।—পেঁয়াজ কুঁচা আধ পোয়া, ঘি তিন কাঁচ্চা (পেঁয়াজ লাল করিবার জন্য)।

লঙ্কামরিচ ছয়টা, আদা একগিরা, দালচিনি একগিরা, ছোট এলাচ একটা পেঁয়াজ আধ তোলা, ধনে সিকি তোলা, লঙ্গ আটটা, ছানা এক পোয়া, নুন এক তোলা, ছোলার ছাতু এক ছটাক, গোলমরিচ গুঁড়া আধ তোলা, গরম মসলা গুঁড়া এক চুটকি বা চিমটি (দশটা লঙ্গ, দুটা ছোট এলাচ, এক গিরা দালচিনি মিহি গুঁড়াইয়া তাহার এক চিমটি লইবে), বড় কাগজি নেবু একটা, দৈ এক পোয়া, ঘি সওয়া তিন ছটাক; এইগুলি কোপ্তার মসলা।

নারিকেলের জলীয় দুধ আড়াই পোয়া, আদা এক গিরা, ধনে আধ তোলা, পেঁয়াজ আধ তোলা, লঙ্গ দশটা, দালচিনি এক-গিরা, ছোটএলাচ একটা ; এইগুলি আঁখনির মসলা।

চাল আধ পোয়া, নারিকেলের খাঁটি দুধ আধ পোয়া, ঘি আধ ছটাক, নুন আধ তোলা, সাজিরা সিকি তোলা, দালচিনি দুগিরা, লঙ্গ আটটা, ছোট এলাচ পাঁচটা, তেজপাতা একটা ; এইগুলি চালভাজা মসলা।

জাফরান চার রতি।

প্রণালী।—হাঁড়িতে তিন কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া পেঁয়াজ কুচা-গুলি ঘন ঘন নাড়িয়া ব্রুন বা লাল কর। ঘি খুব গরম হইলে, তারপর পেঁয়াজ কুঁচা তাহাতে দিলে, লাল করিতে প্রায় মিনিট পাঁচ লাগে ; ঘি দিবার সঙ্গে সঙ্গে পেঁয়াজ ছাড়িলে প্রায় মিনিট আট লাগে ; উনানের আঁচের তত জোর না থাকিলে মিনিট দশ লাগিতেও পারে। পেঁয়াজ কুঁচাগুলি লাল করা হইলে একটী পাত্রে উঠাইয়া রাখ।

এক্ষণে কোপ্তার জন্য মসলা বাটিতে হইবে। ছয়টা শুক লঙ্কা, আদা এক গিরা, দালচিনি একগিরা, লঙ্গ আটটা, ছোট এলাচ একটা, ধনে সিকি তোলা ও পেঁয়াজ আধ তোলা এই সব মসলাগুলি একত্র পিশিয়া লও। প্রথমে শিলে একটু জলের ছিটা দিয়া লঙ্কাগুলি পেশ ; তারপরে আদা, লঙ্গ, পেঁয়াজ প্রভৃতি অন্য মসলাগুলি নোড়ায় করিয়া প্রথমে ছেঁচিয়া পরে জল দিয়া মিহি করিয়া পিশিয়া লও। সব পেশা বাটনা একটী পাত্রে তাল করিয়া রাখ।

এক পোয়া ছানাও শিলে পিশিয়া লও। ছানা পেশা হইয়া

গেলে আধ তোলা নুন, ছোলার ছাতু পৌনে ছটাক, গোল মরিচ গুঁড়া আধ তোলা, গরম মসলাগুঁড়া এক চুটকি, বাঁটনা এক তোলা (পূর্ব্বে যে বাঁটনা ভাল করিয়া রাখা হইয়াছে তাহা হইতে এক তোলা বাঁটনা লইবে) ও বড় কাগজি নেবুর এক চাকা রস এই সব মসলা দিয়া ছানাটা বেশ শক্ত শক্ত করিয়া মাখ এবং ইহা হইতে বারটা গোল গোল কোপ্তা করিয়া রাখ।

দু ছটাক ঘি চড়াইয়া একটা কড়ায় কোপ্তাগুলা ভাজিয়া লও। হাঁড়ির অপেক্ষা কড়ায় কোপ্তা ভালরূপ ভাজা যায়। কোপ্তা কড়ায় দিয়া খুন্তির দ্বারা উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দিতে হইবে। যদি দেখ কোপ্তা ঘিয়ে ভাজিবার সময় ভাঙ্গিয়া বা ফাসিয়া যাইতেছে, ভাল ভাজা হইতেছে না, তাহা হইলে বুঝিবে যে ছানা এখনও নরম আছে; তাহা হইলে আর একটু ছাতু অবশিষ্ট কোপ্তাগুলার উপর ছড়াইয়া দিয়া কোপ্তাগুলার উপর উপর মাখিয়া লইবে। এক একবারে চার পাঁচটা করিয়া কোপ্তা ভাজ, দু এক মিনিটের মধ্যেই ভাজা হইয়া যাইবে। কোপ্তাগুলা ভাজা হইলে, অনেকটা আর-সোলার গায়ের মত উহার রং হইবে।

একটি হাঁড়িতে পাঁচ কাঁচ্চা ঘি চড়াও। ঘি গরম হইলে অবশিষ্ট বাঁটনাটা ও আধ তোলা নুন উহাতে দিয়া খুব নাড়িয়া নাড়িয়া কসিতে থাক। আধ ছটাক জল দিয়া নাড়িয়া, তারপর উহাতে এক পোয়া দৈ ঢালিয়া দাও। দৈ ঢালিবার পর খুন্তি দিয়া হাঁড়ির তলা খুব ঘষিয়া নাড়িয়া রাখিয়া দাও। এখন হইতে দু তিন মিনিট অন্তর ঐরূপ নাড়িতে হইবে। ঘিয়ে মসলা ছাড়িবার প্রায় মিনিট কুড়ি পরে আর আধ ছটাক জল দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া ভাজা কোপ্তাগুলা সব হাঁড়িতে ছাড়িয়া দাও। হাঁড়িটা

একবার দোলাইয়া লইয়া ফের দু এক মিনিটের জন্য আগুনে চড়াইয়া পরক্ষনেই নামাইবে। এখন কোপ্তাগুলা একটি পাত্রে তুলিয়া রাখ এবং তাহার উপর হাঁড়ির ঘি-ঝোলটা ঢালিয়া দাও। সবশেষে বড় কাগজি নেবুর একচাকা রস এবং লাল করা কুঁচা পেঁয়াজ দুটিখানি ছড়াইয়া দাও।

এইবারে পোলাওয়ের আঁখনি করিতে হইবে। নারিকেলের দুধ বাহির করিবার জন্য তিন পোয়া জল একটা হাঁড়িতে গরম করিতে চড়াইয়া দাও। একটা নারিকেল কুরিয়া তাহা আধ ছটাক গরম জলে কচলাইয়া কচলাইয়া খাঁটি দুধ বাহির কর—খাঁটি দুধ আধ পোয়াটাক হইবে। পরে বাকি ছিবড়াগুলা আবার আর আড়াই পোয়া গরম জলে কচলাইয়া দুধ বাহির কর—ইহাই জলীয় দুধ। দুধ কাপড়ের দ্বারা ছাঁকিয়া রাখিতে হইবে।

একটা ছোট কাপড়ে একগিরা আদা, আধ তোলা ধনে, একটা তেজপাতা, লঙ্গ দশটা, দালচিনি একগিরা, ছোট এলাচ একটা, পেঁয়াজ আধ তোলা এই সব মসলাগুলি পুঁটলি বাঁধিয়া রাখ। হাঁড়িতে আড়াই পোয়া নারিকেলের জলীয় দুধটা চড়াইয়া উহাতে মসলার পুঁটলিটা ফেলিয়া দাও; হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ: চড়াইবার মিনিট দশ বার পরে হাঁড়ি নামাইবে।

এখন চাল ভাজিতে হইবে। একগিরা দালচিনি, লঙ্গ আটটা, ছোট এলাচ পাঁচটা, তেজপাতা একটা, সাজিরা সিকি তোলা (জিরাগুলি বাছিয়া ধুলা মুছিয়া লইতে হইবে) ও আধ ছটাক ঘি হাঁড়িতে রাখিয়া আগুনে চড়াও। মসলাগুলা ফুটফাট্ করিলেই আধপোয়া চাল ও আধ তোলা নুন ছাড়। খুন্তি দিয়া হাঁড়ির তলা ঘষিয়া ঘষিয়া চার পাঁচ বার খুব নাড়িয়া নারি-

কেলের আধ ছটাক খাঁটি দুধ দিয়া ফের নাড়িতে থাকিবেক। দু তিন মিনিট পরে অবশিষ্ট নারিকেলের খাঁটি দুধটা ঢালিয়া নাড়িতে থাক। ঘন ঘন (দু এক মিনিট অন্তর) চালটা খুন্তি দিয়া উল্‌টাইয়া পাল্‌টাইয়া ক্রমাগত নাড়িতে হইবেক।

চালভাজা মসলাগুলি আগুনে চড়াইবার প্রায় মিনিট দশ পরে নারিকেল দুধের সমস্ত আঁখনিটা ঢালিয়া দাও। আঁখনিটা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হইবে। জল ফুটিলেই চার রতি জাফরান দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। চাল সিদ্ধ হইতে থাকুক। কেবল মিনিট দু তিন অন্তর এক একবার নাড়িয়া চাড়িয়া ফের ঢাকিয়া রাখিতে হইবে। আন্দাজ পঁচিশ মিনিটে ভাত বেশ সিদ্ধ হইয়া যাইবে। শেষাশেষি ভাত আঙ্গুলে করিয়া তুলিয়া দেখিবে যে বেশ সিদ্ধ হইয়াছে কি না; যদি দেখ যে ভাত শক্ত আছে অথচ চালে আঁখনির জলটা খাইয়া ফেলিয়াছে, তাহা হইলে আর একটু (আধ ছটাক আন্দাজ) জলের ছিটা মারিতে হইবে। ছিটা মারিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া হাঁড়ি ঢাকা রাখিবে, একটু পরে নামাইবে।

এইবারে একটি পাত্রে দুটিখানি ক্রন বা ভাজা পেঁয়াজ ছড়াইয়া, তাহার উপর এক স্তর ভাত রাখ। ভাতের উপর ঝোল সমেত কোপ্তাগুলি রাখিয়া তাহার উপর ফের ভাত চাপা দাও। সব উপরে কুঁচা পেঁয়াজ ছড়াইয়া দাও।

### ৩০। ছানার কুপ্‌পু পোলাও। *

উপকরণ।—ছোলার ডাল এক ছটাক, আদা এক গিরা, বড়

* ছোট ছোট কোপ্তাকে কুপ্‌পু বলিয়া থাকে।

দেশী পেঁয়াজ চারিটা, ধনে এক তোলা, দালচিনি একগিরা, ছোট এলাচ একটা, তেজপাতা একটা, জল একসের বা পাঁচ পোয়া। এই গুলি আঁখনির মসলা।

ছানা এক পোয়া, লঙ্কা মরিচ তিনটা, দেশী পেঁয়াজ দুইটা, আদা আধগিরা, ঘি আধ কাঁচ্চা, নুন সিকি তোলা, গোলমরিচ গুঁড়া আধ তোলা, গরম মসলা গুঁড়া সিকি তোলা, ছোলার ছাতু তিন কাঁচ্চা, বড় কাগজি নেবু একটা। এই গুলি কোপ্তার মসলা।

ঘি দেড় ছটাক, পেঁয়াজ কুঁচা আধ পোয়া।

ছোট এলাচ পাঁচটা, দালচিনি একগিরা, লঙ্গ দশটা, সাজিরা সিকি তোলা, তেজপাতা একটা, চাল আধ পোয়া। এই গুলি চালভাজা মসলা।

প্রণালী।—ছোলার ডাল এক ছটাক, আদা এক গিরা (চাকা চাকা কাটা), চারিটা বড় দেশী পেঁয়াজ কুঁচা, ধনে এক তোলা, দালচিনি এক গিরা, সাত আটটা লঙ্গ, তেজপাতা একটা (ভাঙ্গিয়া দিবে), এই সব মসলাগুলি একটি পুঁটলি করিয়া কাপড়ে বাঁধিতে হইবে। এই বড় পুঁটলির মধ্যে ধনে কয়টি কেবল আর একটি ছোট পুঁটলিতে পুরিয়া দিতে হইবে। সাড়ে চার পোয়া জলে মসলার পুঁটলিটা ফেলিয়া দিয়া হাঁড়ি চড়াও এবং ঢাকিয়া রাখ। কুড়ি বা পঁচিশ মিনিট পরে আঁখনি নামাইয়া রাখিবে।

দেড় ছটাক ঘি চড়াইয়া গরম হইলে তাহাতে আধ পোয়া পেঁয়াজ কুঁচা ছাড়িয়া দিয়া ব্রুন করিতে থাক। ঘিয়ের সন্ সন্ আওয়াজ পাইলেই পেঁয়াজগুলা খুন্তিদিয়া ঘন ঘন নাড়িবে; সাত আট মিনিটেই ব্রুন বা ভাজা হইয়া যাইবে।

এক পোয়া ছানা শিলে খুব পিশিয়া লও। তিনটা শুক্‌ লঙ্কা, দুটা দেশী পেঁয়াজ, আধগিরা আদা শিলে পিশিয়া লইয়া ছানার সহিত মাখ, সিকি তোলা নুনও মাখিয়া লও। এই মাখা ছানাটি, একটি কড়ায় আধ কাঁচ্চারও কম ঘি দিয়া ভাজিতে হইবে। ছানার নিজের ঘি আছে বলিয়াই এত অল্প ঘিয়েতেই ভাজা যায়। এত অল্প ঘিয়েতেও তাই ছানা কড়ার গায়ে লাগিয়া যায় না। খুন্তি দিয়া ছানাটা নাড়িয়া চাড়িয়া কড়ায় ছড়াইয়া দিতে হইবে। মিনিট দশ পরে বাদামী রংএর মতন হইয়া আসিলেই নামাইবে। এই ভাজা ছানাটা ফের শিলে পিশিয়া উহার সহিত এক কাঁচ্চা আন্দাজ ক্রন বা ভাজা পেঁয়াজ ও পিশিয়া লও। এইবারে আধ তোলা গোল মরিচ গুঁড়া, সিকি তোলা গরম মসলা গুঁড়া (দশটা লঙ্গ, দুটা ছোট এলাচ, একগিরা দালচিনি এই হিসাবে লইয়া মিহি গুঁড়াইয়া রাখিবে), ছোলার ছাতু দুই কাঁচ্চা এই গুলি সব ছানার সঙ্গে মাখ। ইহা হইতে ছোট ছোট টোপা কূলের মত গোল গোল কোপ্তা বানাও। কোপ্তা প্রায় ত্রিশটা হইবে। কোপ্তাগুলির উপর কাগজি নেবুর একচাকা রস ছড়াইয়া দাও; এক কাঁচ্চা ছোলার ছাতুতে কোপ্তাগুলি উপর উপর মাখিয়া রাখ।

তিন ছটাক ঘি কড়ায় চড়াও, ঘি গরম হইলে কোপ্তা ছাড়; এক একবারে ছয় সাতটা করিয়া ছাড়িবে। দুএক মিনিটেই ভাজা হইয়া যাইবে।

এইবারে চাল ভাজ। তিন কাঁচ্চাটাক পেঁয়াজ ভাজা ঘিয়েই পাঁচটা ছোট এলাচ, এক গিরা দালচিনি, সিকি তোলা সাজিরা, দশটা লঙ্গ, তেজপাতা একটা এই সব মসলাগুলি ছাড়িয়া দাও।

গরম মসলা ফুটফাট করিতে আরম্ভ করিলেই, আধপোয়া পোলাও-য়ের চাল দিয়া খুব নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকা চাপা দাও। দু তিন মিনিট পরে, আধ কাঁচ্চা নুন দিয়া ফের নাড়িয়া ঢাকা দাও। আবার দুই তিন মিনিট পরে খুব নাড়িয়া চাড়িয়া, উহাতে তিন পোয়া আঁখনির জল ঢালিয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। জল ফুটিলেই তিনচার রতি জাফরান দিবে। ভাত সাদা রাখিতে চাহিলে জাফরান দিবার আবশ্যক নাই। দুই তিন মিনিট অন্তর খুন্তি দিয়া নাড়িয়া ঢাকা দিয়া রাখিতে হইবে। এইরূপে চাল ছাড়িবার আধ ঘণ্টা পরে ভাত নামাইবে।

এইবারে একটা পাত্রে প্রথমে এক থাক পোলাওয়ের ভাত রাখ; তাহার উপর কতকগুলি কোপ্তা রাখ। কোপ্তার উপর ভাত চাপা দাও। ভাতের উপর কতকটা ক্রুন বা ভাজা পেঁয়াজ ছড়াইয়া অবশিষ্ট কোপ্তাগুলি সাজাইয়া রাখ। ফের ভাত চাপা দাও। সব উপরে ভাজা পেঁয়াজ দিয়া বড় কাগজি নেবুর দুএক চাকা রস ছড়াইয়া দাও।

৩১। ক্ষারণি ভাত।

ক্ষারণি।—একটি ভীমকলা বা আঁটিয়া-কলাগাছ কাটিয়া তাহার গুঁড়িটা তিন চারি ভাগে খণ্ড খণ্ড কর; তার পরে প্রত্যেক খণ্ডকে সরু সরু ফালা ফালা করিয়া চের। রৌদ্রে দশ বার দিন শুকাইতে দাও। যখন শুকাইয়া যাইবে, তখন তাহাতে আগুন লাগাইয়া একেবারে সমস্তটা ছাই করিয়া ফেল, সেই ছাইগুলি একত্র এক স্থানে জড় করিয়া রাখ।

এখন একটি হাঁড়ি আনিয়া, তাহার তলায় একটি অতি সামান্য

ছিদ্র করিয়া দাও। তারপরে হাঁড়িতে ঐ ছাইয়ের কতকটা রাখিয়া, ছাইয়ের উপরে জল ঢালিয়া ভিজাইতে দাও; অবশিষ্ট ছাই তুলিয়া রাখিয়া দিবে। এখন এই হাঁড়ির নীচে আর একটি হাঁড়ি কি পাত্র রাখিয়া দাও। এই পাত্রে ঐ জলটা আপনি চুঁইয়া চুঁইয়া পড়িবে।

এখন এই চোঁয়ান জলটা একটু আস্বাদ করিয়া দেখিবে যদি সোডার মত আস্বাদ হয়, তাহা হইলেই ঠিক ক্ষার হইয়াছে বুঝিবে। ঐ জল রন্ধন ইত্যাদিতে দিতে দিতে ফুরাইয়া যাইলে আবার ঐ হাঁড়িতেই জল দিবে। এই ছাইয়ে যতদিন ক্ষারাংশ থাকিবে, ততদিন এই হাঁড়িতে শুদ্ধ নূতন জল দিলেই হইবে; নূতন জল দিয়া চাকিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবে ইহাতে আর ক্ষারাংশ আছে কি না। না থাকিলে আবার এই হাঁড়িতেই নূতন ছাই এবং জল দিয়া ক্ষারণি প্রস্তুত করিবে।

আসাম প্রদেশের প্রায় সকল লোকেই অনেক রন্ধনে এই ক্ষারণি ব্যবহার করিয়া থাকেন। ইহা খুব হজমী বলিয়া ব্যবহৃত হয়।

কিন্তু সব কলা গাছের ক্ষারণি ভাল হয় না। আসাম প্রদেশে যে ভীমকলা বা আঁটিয়া কলার গাছ আছে তাহারই ক্ষার খুব ভাল হয়। সেখানে সচরাচর ইহারই ক্ষারণি প্রস্তুত হইয়া থাকে। কার্ত্তিক মাস ক্ষারণি প্রস্তুত করিবার ঠিক সময়।

উপকরণ।—ভাত এক মুঠা, জল আধপোয়া, পাঁচ ফোড়ন সিকি তোলা, একটি লঙ্কা মরিচ, ক্ষারণি তিন রতি, নুন সিকি তোলা, সরিষা তেল আধ কাঁচ্চা।

প্রণালী।—একটি হাঁড়িতে আধ কাঁচ্চা তেল চড়াইয়া দাও।

তেলে একটি শুষ্ক লঙ্কা আধখানা করিয়া ভাঙ্গিয়া দাও। লঙ্কাটী ভাজা হইলে ফোড়নগুলি ছাড়; ফোড়ন ফুটফাট করিলেই আধ-পোয়া জল ঢালিয়া দাও; জলের ধোঁয়া বাহির হইলে ভাত ঢালিয়া দাও। এই সময়ে ক্ষারণি ও নুন দাও। জল মিনিট পাঁচ ফুটিলে নামাইয়া গরম গরম খাইতে দিবে।

গুণাগুণ।—ইহা ভাতের প্রথমেই খাইতে হয়। ইহা বড় হজমী। পেট কামড়াইলে এই ভাত খাইলে বেশ উপকার হয়, কিন্তু অধিক খাওয়া ভাল না।

### ৩২। থ্যাকারা ভাত।

থ্যাকারা।—আসাম প্রদেশে থ্যাকারা বলিয়া যে এক প্রকার ফল জন্মে তাহা দুই জাতীয় হয়। এক জাতীয় থ্যাকারার নাম "বড় থ্যাকারা" এবং অপর জাতীয় থ্যাকারার নাম "কুঁজি থ্যাকারা"। ইহা অর্দ্ধ গোলাকৃতি কুঁজের ন্যায় অনেকটা দেখিতে হয় বলিয়া ইহার নাম কুঁজি থ্যাকারা হইয়াছে। কুঁজি থ্যাকা-রাই আসামে আমাশয় রোগের জন্য অতি উত্তম ঔষধ বলিয়া খ্যাত। ইহার ভিতরে গাব ফল বা মেন্‌গোষ্টিনের ন্যায় যে শাঁস থাকে, সেই শাঁস লোকে খায়; আর উপরের খোসা আমচুরের ধরণে কাটিয়া কাটিয়া শুকাইতে দেয়। আশ্চর্য্য! ইহার শাঁস মিষ্ট হয়, আর উপরের খোসা অতি মাত্রায় টক। এই খোসা শুকাইলে পর, কলসীতে পুরিয়া মুখবন্ধ করিয়া উঠাইয়া রাখিতে হয়। ভাল করিয়া রাখিতে পারিলে পনর কুড়ি বৎসর পর্য্যন্ত বেশ থাকে। আরো যত পুরাণ হয় তত ইহার গুণ বাড়ে। পুরাণ হইলে পুরাণ তেঁতুলের মত কাল হইয়া যায়।

উপকরণ।—কাটা শুক্‌ন কুঁজি থ্যাকারা চারি পাঁচটা, এক মুঠা ভাত, জল এক পোয়া, নুন সিকি তোলা, পাঁচ ফোঁটা সরিষা তেল।

প্রণালী।—থ্যাকারাগুলি এক পোয়া জলে আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখ; তার পরে হাত দিয়া মোলায়েম করিয়া জলের সহিত গুলিয়া লও।

একটি ছোট নূতন হাঁড়ি করিয়া এই থ্যাকারাজল চড়াইয়া দাও। গরম হইলে এক মুঠা ভাত ফেলিয়া দাও, আর নুন দাও। ফুটিয়া ফুটিয়া ক্রমে যখন সব জলটা প্রায় ভাতে মরিয়া আসিবে, কেবল অল্প জোলো জোলো মাত্র থাকিবে, তখন নামাইয়া কাঁচা সরিষা তেল পাঁচ ফোঁটা ইহাতে ফেলিয়া দাও। এবং গরম গরম খাইতে দাও; যদি বেশী টক মনে হয় একটু নুন মিশাইয়া খাইতে হইবে।

ইহাতে এই কাঁচা তেল দেওয়াতে অধিকতর ফলদায়ক হয়।

গুণাগুণ।—ইহা আমাশয় রোগের অত্যন্ত হিতকারী এবং রুচিকর।

৩৩। খাইসবি পোলাও।

উপকরণ।—চাল একপোয়া, ঘি আধপোয়া, চিনি এক পোয়া, জল তিন পোয়া, গোলাপ জল এক ছটাক, দারচিনি দুই গিরা, লঙ্গ দশ বারটী, জৈত্রী চার পাঁচ রতি, বাদাম আধছটাক, পেস্তা আধ ছটাক, মনেক্কা আধ ছটাক, কস্তুরী এক রতি, জাফরান চার রতি, দুধ তিন কাঁচ্চা।

প্রণালী।—চালগুলি বাছিয়া ধুইয়া এক ঘণ্টাকাল জলে ভিজা-

ইয়া রাখিবে। বাদাম ও পেস্তা দশ মিনিট ভিজিলে খোসা ছাড়াইয়া রাখিবে। মনেক্কাগুলিও বোঁটা ছাড়াইয়া ধুইয়া রাখিবে। জাফরান এক কাঁচ্চাটাক দুধে ভিজিতে দিবে।

একটি কড়ায় বা হাঁড়িতে তিন পোয়া জল দিয়া এক পোয়া চিনি চড়াইয়া দাও; জল হইতে ধোঁয়া উঠিতে থাকিলে আধ ছটাক দুধে এক ছটাক জল দিয়া, ইহাতে ক্রমে ক্রমে দু তিনবারে ঢালিয়া দাও। এই দুধে রসের গাদ কাটিয়া গিয়া রস বেশ পরিষ্কার স্বচ্ছ হইবে। রস ফুটিয়া ফুটিয়া যখন রসের সমস্ত গাদ এক দিকে একত্র হইবে, তখন একটি চামচ বা ঝাঁজরি দিয়া আস্তে আস্তে গাদ তুলিয়া ফেলিবে, যেন রসের সহিত ঘুলাইয়া না যায়। যতক্ষণ গাদ উঠিবে উঠাইয়া ফেলিবে। রস প্রায় কুড়ি-মিনিট সিদ্ধ হইলে তবে নামাইবে। এ রস বেশ পাতলা থাকিবে। রসটা একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

একটী হাঁড়িতে সমস্ত ঘিটা চড়াইয়া দাও। ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে, লঙ্গ দারচিনি ও জৈত্রীগুলি ছাড়িয়া দাও। গরম মশলা দিবার দুই তিন মিনিট পরে কাটা বাদাম ও পেস্তাগুলি ভিজান জাফরানের সঙ্গে মাখিয়া লইয়া ঘিয়ে ছাড়িয়া দাও। মিনিট তিন চারের মধ্যে ঈষৎ লালচে রং হইয়া আসিলে বাদাম ও পেস্তাগুলি উঠাইয়া মনেক্কাগুলি দিবে; মনেক্কা গুলি ফুলিয়া উঠিলেই উঠাইয়া রাখিবে। তার পরে ঐ ঘিয়েতেই চালগুলি ছাড়িয়া দিবে; তিন চারি মিনিট পরে চাল ফুটফাট করিতে আরম্ভ করিলে চিনির সমস্ত রসটা ইহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময়েই গোলাপজলে কস্তুরী ঘসিয়া গোলাপজল ঢালিয়া দিবে। হাতা দ্বারা নাড়িয়া দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিবে। ভাতের জল

মরিয়া ভাত সিদ্ধ হইলে হাঁড়ি নামাইবে; কিন্তু এই সময়ের মধ্যে দু তিনবার দেখিয়া নাড়িয়া দিতে হইবে।

ভাত রসে যেন জবজবে হইয়া থাকিবে। মনে হইবে যেন জল আছে, কিন্তু বাস্তবিক চিনি আর ঘিয়ে এইরূপ দেখিতে হয়।

যখন পাত্রে ঢালিয়া দিবে তখন ভাতের উপরে ভাজা বাদাম পেস্তা ও মনেক্কাগুলি ছড়াইয়া দিবে।

৩৪। হিন্দুস্থানী কোপ্তা পোলাও।

উপকরণ।—ছোলার ছাতু দু ছটাক বা আড়াই ছটাক, মুন আধ তোলা, ধনে আধ তোলা, জিরে আধ তোলা, গোলমরিচ আধ তোলা, লঙ্গ পাঁচটা, লঙ্কামরিচ চার পাঁচটা, তেজপাত একটা, দালচিনি দু একগিরা, ছেঁচা আদা আধ তোলা, ঘি এক কাঁচ্চা, দেশী কাগজিনেবু একটা, জল এক পোয়া। এইগুলি কোপ্তার মসলা।

ছোলার ডাল আধ পোয়া, ছেঁচা আদা এক তোলা, তেজপাতা দুইটা, দালচিনি একগিরা, লঙ্গ পাঁচটা,জল তিন পোয়া। এইগুলি আঁখনির মসলা।

চাল আধ পোয়া, ঘি এক ছটাক, দালচিনি দুগিরা, তেজপাতা দুইটা, ছোট এলাচ পাঁচটা, লঙ্গ দশটা, হলুদ বাটা সিকি তোলা। এইগুলি চালভাজা মসলা।

পুরু সর আধ পোয়া, চিনি আধ তোলা।

প্রণালী।—এক কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া তাহাতে আধ তোলা ধনে, আধ তোলা জিরা, আধ তোলা গোলমরিচ, এক গিরা দালচিনি, একটা ছোট এলাচ, চারটা লঙ্কামরিচ, একটা তেজপাতা এই

মসলাগুলা ভাজ। ঘি গরম হইলে মসলাগুলি ছাড়িবে এবং মিনিট দুই তিন পরে ভাজা মসলা নামাইবে।

ভাজা মসলাগুলা শিলে মিহি করিয়া পিষিয়া লও। পিষিবার সময় জলের একটু ছিটা দিয়া পিষিবে। আধ পোয়া বা আড়াই ছটাক ছোলার ছাতু, আধ তোলা নুন, মসলা-ভাজা বাকি ঘি (এক কাঁচ্চা), একটা দেশী কাগজিনেবুর রস এবং পেষা ভাজা মসলা এই সব একত্র মাখ। লুচির ময়দা যেমন মাখে সেইরূপ জল দিয়া মাখিয়া গুন্দি বা তাল করিয়া রাখ। ইহা হইতে কুড়ি পঁচিশটি গোল কোপ্তা বানাও। ইচ্ছা করিলে এক তোলা পেঁয়াজ ভাজাও পিষিয়া ছোলার ছাতুর সহিত মাখিয়া লইতে পার। কোপ্তা ভাজিবার জন্য দুই ছটাক ঘি চড়াও; ঘি গরম হইলে কোপ্তা ছাড়িয়া ভাজ;—কোপ্তাগুলা লাল্‌চে লাল্‌চে রং হইলেই নামাইবে।

আধ পোয়া ছোলার ডাল, এক তোলা ছেঁচা আদা, দালচিনি এক গিরা, দুইটা তেজপাতা, পাঁচটা লঙ্গ এবং তিন পোয়া জল আঁখনির জন্য চড়াইয়া দাও। কুড়ি পঁচিশ মিনিট আন্দাজ পরে, ডালগুলা সিদ্ধ হইলেই আঁখনি নামাইবে।

এইবারে চাল ভাজিতে হইবে। আধ পোয়া চাল ধুইয়া বাছিয়া রাখ। এক ছটাক ঘিয়ে দুই গিরা দালচিনি, তেজপাতা দুটা (ভাঙ্গিয়া দিবে), ছোট এলাচ পাঁচটা, লঙ্গ দশটা ছাড়। মসলা ফুট্‌ফাট্‌ করিলেই সিকি তোলা হলুদ বাঁটা একটু (আধ ছটাক আন্দাজ) জলে গুলিয়া ঘিয়ে ছাড়। তার পরে চাল ছাড়িয়া খুন্তি দিয়া খুব নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকা দাও। মিনিট দুই তিন পরে আধ তোলা নুন ছাড়িয়া দিয়া দেড় পোয়া আঁখনি

ঢাল। জল ফুটিলে আধ পোয়া সর ও ইচ্ছা করিলে আধ তোলা চিনি দাও এবং নাড়িয়া ঢাকা দাও। দু তিন মিনিট অন্তর ঢাকা খুলিয়া এক একবার নাড়িয়া দিতে হইবে। আঁখনি ঢালিবার মিনিট পনের পরে যখন দেখিবে যে চালগুলা অনেকটা সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন হাঁড়ি নামাইয়া ভাতের উপর কোপ্তাগুলা রাখিয়া তাহার উপর ভাত চাপা দিবে।

এইবারে হাঁড়ি নরম আঁচে বসাও। মিনিট আট দশ পরে নামাইয়া রাখ।

## ৩৫। আপেলী পোলাও।

উপকরণ।—আপেল তিনটা, চিনি দেড় পো, জল দেড় পো, জাফরান তিন রতি। এইগুলি রসের মসলা।

চাল এক পো, ঘি দেড় ছটাক, তেজপাতা দুটা, ডালচিনি দু গিরা, লঙ্গ দশটা, ছোট এলাচ পাঁচটা, বাদাম কুঁচা এক ছটাক, কিসমিস এক ছটাক। এইগুলি চাল ভাজা মসলা।

জল তিন পোয়া, জাফরান চার বা পাঁচ রতি।

প্রণালী।—আপেল তিনটার খোসা ছাড়াইয়া, বিচি বাহির করিয়া প্রত্যেকটাকে আট টুকরায় কাট। তিনটা আপেলে সবশুদ্ধ চব্বিশ টুকরা হইবে।

আপেলগুলা দেড় পো জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। একটু ভাপাইয়া নামাও; সবশুদ্ধ মিনিট পাঁচ লাগিবে ভাপাইতে।

দেড় পোয়া চিনি ও দেড় পোয়া জল চড়াইয়া তাহাতে ভাপান আপেলগুলা ছাড়িয়া দাও। চিনিটা একটু পাক পাইলে আপেল-

গুলা ছাড়িবে; কুড়ি বা পঁচিশ মিনিটেই রস হইয়া যাইবে;— উনানের খুব তেজ থাকিলে কুড়ি মিনিটেই হইবে। রসটা এক পোয়া আন্দাজ থাকিবে। রসটা ফুটিতে আরম্ভ করিলে জাফরান টুকু ছাড়িয়া দিবে।

দেড় ছটাক ঘিয়ে দুটা তেজপাতা, দুগিরা ডালচিনি, লঙ্গ দশটা ও পাঁচ ছয়টা ছোট এলাচ ছাড়িয়া, হাঁড়ি আগুনে চড়াও। মসলা ফুটফাট করিলে একপোয়া পোলাওয়ের চাল ছাড়। পরে এক ছটাক বাদাম কুঁচা ও এক ছটাক কিসমিস ছাড়িয়া, দু এক মিনিট নাড়িয়া চাড়িয়া তিন পোয়া জল দাও। জল ফুটিলেই পাঁচ ছয় রতি জাফরান দাও। ভাতের একটু মাজ থাকিতে (চালে জল দিবার প্রায় মিনিট পনের পরে) হাঁড়ি নামাইয়া ভাতের মধ্যে গর্ত্ত করিবে, গর্ত্তের মধ্যে আপেলগুলা (খানিকটা রস সমেত) রাখিয়া, তাহার উপর ভাত চাপা দিবে। সব উপরে অবশিষ্ট সমস্ত রসটা ছড়াইয়া দিয়া, দমে বসাইবে; দমে বসাইবার কালে ছাই চাপা দিয়া নরম আঁচ করিয়া দিবে। দশ পনের মিনিট পরে ভাত ঠিক হইলে নামাইবে। এইরূপ নরম আঁচে আধ ঘণ্টা বা আধ ঘণ্টার কিছু বেশীক্ষণ বসান থাকিলেও ইহাতে ঘি ও চিনির রস থাকাতে ইহার কোন ক্ষতি হইবে না।

## ৩৬। কমলা পোলাও।

উপকরণ।—কমলানেবু ছয়টা, চিনি দেড় পোয়া, জাফরান তিন রতি, জল দেড় পোয়া। এই গুলি রসের মসলা।

চাল এক পোয়া, ঘি দেড় ছটাক, তেজপাতা দুটা, ডালচিনি দু গিরা, লঙ্গ দশটা, ছোট এলাচ পাঁচটা, বাদাম কুঁচা

এক ছটাক, কিসমিস এক ছটাক। এইগুলি চাল ভাজা মসলা।

জল তিন পোয়া, জাফরান চার পাঁচ রতি।

প্রণালী।—নেবুগুলার খোসা ছাড়াইয়া ধুইয়া রাখ। প্রত্যেক কোয়ার রগ (সুতার ন্যায় যে সাদা সাদা শুঁয়া শুঁয়া থাকে) উঠাইয়া ফেল। কোয়াগুলির মুখে ছুরি দ্বারা চির দিয়া বিচি বাহির কর। দেড় পোয়া চিনি ও দেড় পোয়া জল চড়াইয়া তাহাতে কমলানেবু গুলা ছাড়িয়া দাও। মিনিট পনের পরে হাঁড়ি নামাইয়া খানিকক্ষণের জন্য (মিনিট দশের জন্য) রাখিয়া দিবে, তাহা হইলে কমলানেবুগুলার ভিতর হইতে জল বাহির হইয়া রসটা পাতলা হইয়া আসিবে; তখন ফের চড়াইতে হইবে। তিন রতি জাফরান রসে ফেলিয়া দিবে। রস এক পোয়াটাক আন্দাজ থাকিতে নামাইবে।

ইহার পর হইতে চালভাজা প্রভৃতি সমস্তই উপরিলিখিত আপেলী পোলাওয়ের ন্যায় করিতে হইবে।

৩৭। কমলা পোলাও (দ্বিতীয় প্রকার।)

উপকরণ। কমলানেবু নয় দশটা, ডালচিনি দু গিরা, লঙ্গ পাঁচ ছয়টা, ছোট এলাচ দুটা, আধ ছটাক বাদাম কুঁচা, আধ ছটাক কিসমিস, কুমড়ার মেঠাই এক পোয়া, চিনির রস দেড় পোয়া। এইগুলি রসের মসলা।

ঘি দেড় ছটাক, তেজপাতা দুটা, লঙ্গ দশটা, এলাচ চারি পাঁচটা, ডালচিনি দু গিরা। এইগুলি ঘি দাগ দিবার মসলা।

চাল এক পোয়া, জল পাঁচ পোয়া।

প্রণালী।—নেবুর কোয়াগুলার পিছন দিকে ছুরির দ্বারা লম্বা লম্বি চির দিয়া কেবল শস্যাংশ বাহির করিয়া একটী পাত্রে রাখ, বিচি ফেলিয়া দাও।

একটা হাঁড়িতে নেবুর রস সমেত শাঁসগুলা চড়াও; দু গিরা ডালচিনি, পাচ ছয়টা লঙ্গ ও দুটা ছোট এলাচ উহাতে ফেলিয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিবার আবশ্যক নাই। জলটা অনেকটা মরিয়া ঘন থকথকে হইয়া আসিলেই (হাঁড়ি চড়াইবার মিনিট পনের পরে), আধ ছটাক বাদাম, আধ ছটাক কিসমিস ও এক পোয়া কুঁচা মোরব্বা ছাড়। নেবু চড়াইবার মিনিট কুড়ি পরে দেড় পোয়া চিনির রস ঢাল। চারি পাঁচ মিনিট পরে, হাঁড়ি নামাইয়া রাখ।

দেড় ছটাক ঘিয়ে দুটা তেজপাতা, দশটা লঙ্গ. চার পাঁচটা ছোট এলাচ ও দু তিন গিরা ডালচিনি ছাড়িয়া আগুনে চড়াও; বেশ দাগ দেওয়া হইয়া গেলে, এক কাঁচ্চা কি আধ ছটাক ঘি হাঁড়িতে রাখিয়া, অবশিষ্ট ঘিটা একটী বাটিতে ঢালিয়া রাখ। হাঁড়িতে জল ঢাল; জল ফুটিলেই চাল ছাড়। ভাত হইয়া গেলে হাঁড়ি নামাও।

এখন একটী পাত্রে (থালায় বা প্লেটে) খানিকটা (এক কাঁচ্চা-টাক) দাগি ঘি ছড়াইয়া, তাহার উপরে ভাত রাখ। ভাতের উপর রসপক্ক নেবু বেশ করিয়া ছড়াইয়া দাও। আবার ভাত চাপা দিয়া ঘি ছড়াও। এইরূপে ক্রমান্বয়ে করিতে হইবে যতক্ষণ অবধি ভাত ও নেবু থাকে। এক পোয়া চালে এক ছটাক দাগি ঘি খাওয়া-ইতে হইবে।

### ৩৮। কুলাঃ সাম্বুন্ নিগমৎ পোলাও।

উপকরণ।—চাল এক সের, মিষ্ট আমরস এক সের, ডেলা-ক্ষীর এক পোয়া, দুধ আধসের, চিনি এক ছটাক, জাফরান এক মাষা, কস্তুরী এক রতি।

প্রণালী। প্রথমে দুধ জ্বাল দিতে চড়াও; আধ সের দুধ মরিয়া এক পোয়ায় দাঁড়াইলে নামাইয়া রাখ। দুধে আমরস, ক্ষীর ও চিনি মিশাও। কস্তুরী রতিটী এবং জাফরান টুকু একটু (আধ ছটাক আন্দাজ) গোলাপজলে মাড়িয়া আমরসের সহিত মিশাইয়া ফেল।

চাল আধ ঘণ্টা প্রায় ভিজিলে, উহা সিদ্ধ করিতে চড়াও; ভাত হইয়া গেলে, ফেন পশাইয়া রাখ।

এখন একটী গভীর পাত্রে প্রথমে একস্তর আমরস ঢালিয়া তাহার উপর এক থাক ভাত রাখ; যতক্ষণ আমরস ও ভাত থাকিবে ততক্ষণ এইরূপ করিতে হইবে।

আমরসে একটু ঘিও মিশাইয়া লইতে পার।

কস্তুরী না দিলেও কোন ক্ষতি নাই।

### ৩৯। দ্বারকানাথ ফির্নি পোলাও। *

উপকরণ।—কামিনি আতপ আধপোয়া, সাবু এক ছটাক, দুধ তিন পোয়া, চিনি তিন ছটাক, ছাড়ান বাদাম এক ছটাক, জল তিন পোয়া, ছোট এলাচ তিনটা, দালচিনি দুইগিরা, গোলাপজল এক কাঁচ্চা বা আধ ছটাক। এইগুলি ফির্নির মসলা।

* এই উৎকৃষ্ট পোলাওটী প্রপিতামহদেব ৺ দ্বারকানাথ ঠাকুরের নামে উৎসর্গ করিয়া ইহার নাম দ্বারকানাথ ফির্নি পোলাও রাখিলাম।

তিন ছটাক খোপানি, জল দেড় পোয়া, চিনি তিন ছটাক, কিসমিস আধ পোয়া, ছোট এলাচ তিনটা, দালচিনি দুইগিরা, লঙ্গ দশটা। এইগুলি রসের মসলা।

পোলাওয়ের চাল আধ পোয়া, ঘি পাঁচ কাঁচ্চা, দুধ এক পোয়া, জল আধসের, কুঁচা বাদাম তিন কাঁচ্চা, জাফরান চার রতি, লঙ্গ আটটা, ছোট এলাচ পাঁচটা, দালচিনি দুই গিরা। এইগুলি চালের মসলা।

কুমড়ার মেঠাই আধ পোয়া, আস্ত বাদাম চব্বিশটা।

প্রণালী।—প্রথমে ফির্নির জন্য কামিনি আতপ চাল বেশ রগড়াইয়া জলে ধুইয়া লও। চালে তিন পোয়া জল ও দুই গিরা দালচিনি দিয়া হাঁড়ি চাড়াও। এদিকে আর একটা উনানে একটা কড়ায় করিয়া তিন পোয়া দুধ গরম করিয়া লইবে। দুধ গরম হইতে মিনিট সাত আট লাগিবে।

এইবারে ভাতের হাঁড়ির ঢাকা খুলিয়া, উহাতে এক ছটাক সাবু ও আধ পোয়া গরম দুধ ঢাল। এই ভাতে তিন পোয়া দুধ সমস্তটা খাওয়াইতে হইবে। ঢাকা খুলিয়া রাখিবে। মিনিট তিন চার অন্তর, খানিকটা খানিকটা দুধ ভাতে দিয়া নাড়িতে হইবে। তিন চারবারে সমস্ত দুধটা খাওয়াইবে। সমস্ত দুধটা ভাতে দেওয়া হইয়া গেলে, ডাল-ঘুঁটুনি দিয়া খুব ঘুঁটিয়া দিবে। এই সময় চাল সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে। ডাল ঘুঁটুনি দিয়া ঘুঁটিয়া ফের ফুটিতে দাও। ভাত ঘুঁটিয়া দিবার দু তিন মিনিট পরে আধ পোয়াটাক জল দিয়া ফের ঘুঁটিয়া দাও। খুন্তি দ্বারা হাঁড়ির তলা ঘষিয়া ঘষিয়া খুব নাড়িয়া তিন ছটাক মিছরি (দোবারা চিনি) উহাতে দাও। হাতার দ্বারা নাড়িয়া

মিছরিটা ভাতের সঙ্গে বেশ মিশাইয়া দাও। ফুটিতে থাকুক।

এক ছটাক ছাড়ান বাদাম শিলে পিষিয়া লও। এই বাদাম বাঁটা ও তৎসঙ্গে শিল ধোয়া এক ছটাক জল ভাতে ঢালিয়া দাও। খুব হাতা দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া ভাতের সঙ্গে বাদামটা মিশাইয়া ফেল। বাদাম বাঁটা দিবার মিনিট পাঁচ সাত পরে হাঁড়ি নামাইয়া, ভাতটা একটা গভীর পাত্রে ঢাল। একটু ঠাণ্ডা হইলে গোলাপজলের ছিটা মার। গোটা তিন ছোট এলাচ থেঁতলাইয়া উহার আধ ভাঙ্গা দানাগুলা উপরে ছড়াইয়া রাখিয়া দাও। ইহাই হইল গোলাপী ফির্নি। ফির্নি পাকিতে সর্ব্বসমেত প্রায় তিন কোয়াটার সময় লাগিবে।

তিন ছটাক খোপানি ভাল করিয়া ধুইয়া আধ সেরটাক জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও; মিনিট দশ পরে হাঁড়ি নামাইয়া খোপানিগুলা একটা পাত্রে উঠাইয়া রাখ।

এখন দেড় পোয়া জলে দুই গিরা দালচিনি, দশটা লঙ্গ, তিনটা মুখখোলা ছোট এলাচ, সিদ্ধ খোপানিগুলা, তিন ছটাক চিনি দিয়া চড়াও। উহাতে আধ পোয়া ধোয়া বাছা কিস্মিস ছাড়। দু একবার হাতা দিয়া নাড়িয়া দাও। রস পাকিতে প্রায় মিনিট পঁচিশ লাগিবে।

এইবারে চাল ভাজ। একটা হাঁড়িতে পাঁচ কাঁচ্চা ঘি চড়াও। দু গিরা দালচিনি, আটটা লঙ্গ ও একটা ছোট এলাচ দিয়া ঘি দাগ দাও। দাগ দিতে মিনিট তিন চার লাগিবে। দাগ দেওয়া হইলে ঘিয়ে আধ পোয়া পোলাওয়ের চাল ছাড়; খুন্তি দিয়া নাড়িয়া রাখ। মিনিট তিন চার পরে চালের জল শুকাইয়া গেলে, এক

পোয়া দুধ ও দু পোয়া জল উহাতে ঢালিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। —কোন কোন চালে জল দেরীতে শুকায় এবং কোন কোন চালে জল শীঘ্র শুকাইয়া যায়। এই কারণে সব চাল এক সময়ের মধ্যে ভাজা যায় না।—হাতা দিয়া চাল তুলিয়া দেখিবে যে চালের জল শুকাইয়া গিয়াছে কি না। তিন চার মিনিট অন্তর এক একবার হাঁড়ির ঢাকা খুলিয়া, খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া দিতে হইবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, এক ছটাক কুঁচা বাদাম ও চার রতি জাফরান উহাতে ফেলিয়া দাও এবং চারটা মুখখোলা ছোট এলাচও ফেলিয়া দাও। চালে জল দিবার কুড়ি বা পঁচিশ মিনিট পরে পোলাও নামাইয়া ফেল।

এইবারে একটী গভীর পাত্রে প্রথমে এক থাক ফিনি রাখিয়া তাহার উপর কুঁচা কুমড়ামেঠাই, বাদাম কুঁচা ও কতকটা কিস-মিস সমেত রস ছড়াও। আরেক থাক ভাত চাপা দিয়া তাহার উপর কিসমিস ও খোপানি সমেত আর খানিকটা রস ঢাল। আবার ভাত চাপা দিয়া আবার রস সমেত কিসমিস ও খোপানি রাখ। কুঁচা কুমড়ার মেঠাই ও বাদামকুঁচা ছড়াও। সব উপরে চারিপাশে সাদা ফিনি দিয়া ঘিরিয়া দাও; মাঝখানে খানিকটা গোল ফাঁক রাখ, যাহাতে পোলাওয়ের জাফরানি রং দেখা যায়। ফিনির উপরে চব্বিশ পঁচিশটা আস্তবাদাম (খোসা ছাড়ান) ও কুঁচা কুমড়ার মেঠাই ছড়াইয়া দাও।

## নিরামিষ খিচুড়ি।

### প্রয়োজনীয় কথা।

উপকরণ।—খিচুড়ির উপকরণের মধ্যে দুইটী জিনিষ প্রধান

চাল ও ডাল। ঘিও আরেকটী প্রধান উপকরণের মধ্যে গণ্য হইতে পারে। ইহা ব্যতীত লঙ্গ, দারচিনি, ছোটএলাচ, জৈত্রী, তেজপাতা, আদা, পেঁয়াজ, হিং ইত্যাদি নানা মশলা খিচুড়ি রাঁধিতে আবশ্যক হয়। গলা বা ফেনসা খিচুড়ি রাঁধিতে হইলে কামিনী আতপই ভাল। ভুনি খিচুড়ির ন্যায় শুক্ত খিচুড়ির জন্য বাসমতী চিনিশর্কর প্রভৃতি পোলাওয়ের চাল উপযোগী। ডালেই প্রায় কাঁকড় বালি বেশী থাকে সেই জন্য উহা ভাল করিয়া বাছিয়া ধুইয়া লইতে হইবে। খিচুড়ি রাঁধিবার জন্য ডেকচি, তিজেল হাঁড়ি, পোলাওয়ের হাঁড়ি ও সসপ্যান ব্যবহৃত হয়।

ভোজন বিধি।——খিচুড়ির সঙ্গে কান্ট্রি কাপ্তেন, চিংড়ির দোপেঁয়াজা, চিংড়ির কারি, ঝাল ফেরিজি, বিন্দালু, ছানা বা কপি প্রভৃতির নিরামিষ কালিয়া, মাছের কালিয়া, হিঙ্গি, ডিমের আমলেট, কুর্কিট, নেটে ভাজা, মাছ ভাজা, শুঁটকি মাছ পোড়া, বড়ি ভাজা, আলু ভাজা, তিলপিটুলি বেগুন ভাজা, বেসন দিয়ে কুমড়া ও কপি প্রভৃতি ভাজা, আলু ভাতে, চিংড়ি মাছ ভাতে, ডিম ভাতে, মূলা ভাতে ইত্যাদি নানা তরকারী খাওয়া যায়। ভুনি খিচুড়ি বিশেষতঃ ডিমের আমলেট, কান্ট্রি কাপ্তেন, মাছের ক্রাম ভাজা, নেটে ভাজা প্রভৃতি "শুক্ত শাক্না" দিয়া খাইতে ভাল।

ধনে শাকের টক চাটনি, তেমতির চাটনি প্রভৃতি টক বা টক-মিষ্টি চাটনি দিয়াও খিচুড়ি খাইয়া থাকে। দই দিয়া খিচুড়ি খাইতেও মন্দ লাগে না।

গুণাগুণ।——

তণ্ডুলা দালিসংমিশ্রা লবণার্দ্রকহিঙ্গুভিঃ।
সংযুক্তা সলিলে সিদ্ধা কৃসরা কথিতা বুধৈঃ॥

কৃসরা শুক্রলা বল্যা গুরুঃ পিত্তকফপ্রদা।

দুর্জ্জরা বুদ্ধিবিষ্টম্ভমলমূত্রকরী স্মৃতা ॥ (ভাবপ্রকাশ)

চাল ও ডাল একত্র মিশ্রিত করিয়া, নুন, আদা ও হিঙ্গের সহিত জলে সিদ্ধ করিলে তাহাকে পণ্ডিতেরা কৃসরা বা খিচুড়ি বলিয়া থাকেন। ইহা ধাতু পুষ্টিকর, বলকর, গুরু, পিত্ত ও কফ জনক, দুর্জ্জর (সহজে হজম হয় না), মল মূত্র কর, ও বুদ্ধিবিষ্টম্ভ-জনক বলিয়া কথিত হইয়া থাকে।

চরকের মতে ইহার গুণ পোলাওয়ের অনুরূপ।

"তদ্বন্মাষতিলক্ষীরমুদ্গসংযোগসাধিতাঃ।" (চরক)

মাষকলাই, তিল, দুগ্ধ ও মুগের ডালের সহিত অন্ন পাক করিলে তাহারও গুণ ঐরূপ (পোলাওয়ের অনুরূপ) হয়। পোলা-ওয়ের গুণাগুণ ৫৭ পৃষ্ঠায় দেখ।

## ৪০। ফেন্‌সা খিচুড়ি।

উপকরণ।—সোণামুগের ডাল আধপোয়া, আতপ চাল আধ পোয়া, জল পাঁচ পোয়া, নুন আধ তোলা, হলুদ সিকি তোলা, বড় পেঁয়াজ চারি পাঁচটা, আদা আধ তোলা, ছোট এলাচ দুইটা, লঙ্গ তিন চারিটা, দালচিনি সিকি তোলা, তেজপাতা দুখানা, ঘি আধ পোয়া, আলু আটটা।

প্রণালী।—চাল ও ডাল খুব ভাল করিয়া বাছিয়া ধুইয়া ফেল। এক ছটাক ঘি চড়াইয়া তাহাতে দুখানি তেজপাতা ছাড়িয়া দাও। ঘি গরম হইলে দুইটি মুখ খোলা ছোট এলাচ, দুগিরা দালচিনি, তিন চারিটা লঙ্গ ছাড়। দু তিন মিনিটে ঘিয়ের দাগ দেওয়া হইলে, চাল ও ডাল ছাড়িয়া দাও। সাত আট মিনিট করিলে

পর, যখন দেখিবে বেশ ঝরঝরে হইয়া আসিয়াছে, তখন ইহাতে পাঁচ পোয়া জল ঢালিয়া দাও; আর হলুদ বাঁটা দাও। ক্রমে যখন দেখিবে ভাতগুলি সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন ডালঘুটুনি দ্বারা পাঁচ ছয়বার ঘুটিয়া দিতে হইবে। এইবারে পাঁচটী বড় পেঁয়াজ উপরের খোসা ছাড়াইয়া ইহাতে আস্ত ফেলিয়া দাও। আলুগুলিও (ছোট আলু হইলে আস্ত দিবে, বড় আলু হইলে, দুটুকরা করিয়া দিবে) খোসা ছাড়াইয়া দাও। আদা কুচি কুচি করিয়া দাও। নুন দাও। খিচুড়ি বেশ ডালে চালে মিশিয়া ঠিক হইয়া আসিলে নামাইবে। ইহা হইতে প্রায় মিনিট চল্লিশ লাগিবে।

## ৪১। ফেন্‌সা খিচুড়ি। (দ্বিতীয় প্রকার)

উপকরণ।—মুগের ডাল আধপোয়া, আতপ চাল আধপোয়া, ঘি দেড়ছটাক, জল একসের, আলু পাঁচ ছয়টা, ছোটএলাচ দুইটী, জৈত্রী এক পাপড়ি, লঙ্গ চারিটী, দালচিনি এক গিরা, জিরা মরিচ সিকি তোলা, চিনি আধ তোলা, নুন আধ তোলা, তেজপাতা দুখানা, হলুদ একগিরা, আদা এক তোলা।

প্রণালী।—ডাল ও চালগুলি ধুইয়া বাছিয়া রাখ। একটি হাঁড়িতে ঘি চড়াইয়া তেজপাতা, ছোটএলাচ, লঙ্গ, জৈত্রী ও দালচিনি ছাড়িয়া দাও। তিন চারি মিনিটে ঘি দাগ দেওয়া হইলে পর, চাল ও ডাল ছাড়। খুন্তি দিয়া নাড়িতে থাক। চাল ও ডাল ছাড়িবার মিনিট চারি পাঁচ পরে, চাল ফুটফাট করিতে আরম্ভ করিলে, একসের জল ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, হলুদ বাঁটা গুলিয়া দিবে, এবং আস্ত আলু ফেলিয়া দিবে।

যখন আধ সিদ্ধ রকম হইয়া আসিবে, তখন নুন দিবে এবং জিরামরিচ বাঁটা টুকু ও চিনি টুকু একটু জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে। ইহা সিদ্ধ হইতে আন্দাজ মিনিট কুড়ি পঁচিশ লাগিবে। তার পরে নামাইয়া আদার রস দিবে।

### ৪২। কড়াইশুটি দিয়া ফেন্‌সা খিচুড়ি।

উপকরণ।—সোণামুগের ডাল দেড়পোয়া, আতপচাল আধ-পোয়া, ঘি আধপোয়া, বড় পেঁয়াজ আধপোয়া, ছোটএলাচ ছটা, লঙ্গ চারিটা, দালচিনি সিকি তোলা, তেজপাতা দুখানা, নুন এক তোলা, গরম জল পাঁচ পোয়া, হলুদ সিকি তোলা, লঙ্কা মরিচ একটা, খোসা শুদ্ধ কড়াইশুটি আধপোয়া।

প্রণালী—এই খিচুড়ির জন্য চালে ডালে মিশাইয়া আধসের লও। ইহাতে ডাল তিন ভাগ আর চাল এক ভাগ, এই হিসাবে লইতে হইবে।

একটী হাঁড়িতে ঘি চড়াও। পেঁয়াজগুলির উপরের খোসা ছাড়াইয়া ঘিয়ে আস্তই লাল করিয়া লও। তিন চারি মিনিটে লাল হইলে, ঘি হইতে উঠাইয়া রাখ। এই ঘিয়েতেই তেজপাতা ও গরমমসলাগুলি (ছোটএলাচের মুখ খুলিয়া দিবে) ছাড়। গরমমসলার গন্ধ বাহির হইলেই চাল দিবে। খুন্তি দিয়া নাড়িতে থাক। চাল ফুটফাট করিয়া ফুটিয়া সাদা হইতে আরম্ভ হই-লেই (যেন চাল ভাজার মত বেশী ভাজা, না হয়) ইহাতে ডালগুলি ঢালিয়া দিবে। ডাল দিয়া আর বেশীক্ষণ করিতে হইবে না, দু একবার নাড়িয়া পাঁচপোয়া গরম জল ঢালিয়া দিবে। এই সঙ্গে বাঁটা হলুদ ও বাঁটা লঙ্কা দিবে। মিনিট পনের পরে, অনেকটা সিদ্ধ

হইয়া আসিলে, এক তোলা পরিমাণ নুন দিবে। এই সময় হইতে হাতা দিয়া মাঝে মাঝে ঘুটিয়া দিবে। এই সময়ে খিচুড়িতে ভাজা পেঁয়াজ গুলি ছাড়িয়া দাও আর মুঠাখানেক কচি কচি কড়াইশুটি দাও। ক্রমে ডালে ভাতে মিশিয়া বেশ গাঢ় হইয়া আসিলে নামাইবে।

## ৪৩। মসুর ডালের গিলা খিচুড়ি।

উপকরণ।—কামিনী আতপ এক পোয়া, খাঁড়ি বা আস্তমসুর* আধ পোয়া, কড়াইশুটি আধ পোয়া, দুধ আধ পোয়া, হলুদ আধ গিরা (এক দুয়ানি পরিমাণ), কাঁচা লঙ্কা তিন চারিটী, বড় পেঁয়াজ চারিটী, আদা এক তোলা, জল পাঁচ পোয়া, দালচিনি সিকি তোলা, লঙ্গ দশটা, ছোট এলাচ দুইটা, তেজপাতা দুইটা, নুন এক তোলা।

ঘি দেড় ছটাক, একটি বড় পেঁয়াজ, দারচিনি সিকি তোলা, ছোট এলাচ দুইটী, লঙ্গ দশটী। এই গুলি ঘি দাগ দিবার আলাদা মসলা।

প্রণালী।—চাল ডাল ও কড়াইশুটি ঝাড়িয়া বাছিয়া একত্র খুব রগড়াইয়া জলে ধুইয়া লও। আদা ও হলুদ শিলে পিষিয়া রাখ। চারিটী লঙ্কার একটী মাত্র লঙ্কা আধখানা করিয়া, চিরিয়া রাখিতে হইবে; অবশিষ্ট সমস্তই আস্ত রাখিয়া দিবে। লঙ্কাটী চিরিয়া দিলে ঈষৎ ঝাল হইয়া খিচুড়ি অধিক মুখ রোচক হইবে। চারিটী পেঁয়াজ কুঁচাইয়া রাখিতে হইবে।

* ভাঙ্গা মসুরে বেশী কাঁকড় প্রভৃতি থাকে বলিয়াই উহার পরিবর্ত্তে আস্ত মসুর ব্যবহার করাই ভাল।

হাঁড়িতে পাঁচ পোয়া জল চড়াইয়া চাল, ডাল, কড়াইশুটি হলুদ বাঁটা, আদা বাঁটা, পেঁয়াজ কুঁচা, লঙ্কাগুলি, সিকি তোলা দালচিনি, লঙ্গদশটী, ছোটএলাচ দুইটী ও দুইটী তেজপাতা এই সব ইহাতে ছাড়িয়া, এক সঙ্গে সিদ্ধ করিতে দাও, খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া হলুদাদি মসলা মিশাইয়া দিবে। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিবে। জল ফুটিয়া উথলিয়া উঠিলেই, আধ পোয়া দুধ ঢালিয়া খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া, আবার ঢাকিয়া রাখিবে। ইহার পরে যখন দেখিবে চাল ও ডাল বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, কেবল ভাতের একটু মাজ আছে, এই সময়ে হাঁড়ি নামাইবে।

এইবারে আরেকটী হাঁড়িতে দেড় ছটাক ঘি চড়াও; একটা বড় পেঁয়াজ কুঁচাইয়া, ইহাতে ছাড়িয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাক। তিন চার মিনিটে পেঁয়াজগুলা একটু লাল হইয়া আসিলেই, সিকি তোলা দালচিনি, ছোট এলাচ দুটা, লঙ্গ আট দশটা এই গরম মসলা গুলি উহাতে ছাড়। দুই তিন মিনিটে, মসলা ফুট ফাট করিলেই তাহাতে খিচুড়ির হাঁড়ি হইতে খানিকটা ঝোল ঢাল; সেইটা নাড়িয়া চাড়িয়া আবার খিচুড়ির হাঁড়িতেই ঢালিয়া দাও, এক তোলা নুন দাও, ডাল ঘুটুনি দিয়া খুব ঘুটিয়া দাও; এইবারে আগুনের নরম আঁচ করিয়া দিয়া খিচুড়িটা ফের চড়াও। ফুটিয়া উঠিলে (মিনিট চার পাঁচ পরে), নামাইবে। ইহা প্রস্তুত হইতে সবশুদ্ধ আধঘণ্টা কি তাহার দু চার মিনিট উপর সময় লাগিতে পারে।

### ৪৪। মুগের ডালের ফাঁপা খিচুড়ি।

উপকরণ।—চাল দেড় কুনিকা (সাড়ে সাত ছটাক), ডাল আধ পোয়া, হলুদ সিকি তোলা, আদা আড়াই তোলা, লঙ্কা মরিচ

আধখানা, লঙ্গ আট দশটা, দালচিনি আধ তোলা, ছোট এলাচ তিনটা, নারিকেল একটা, জল দুসের, জিরা আধ তোলা, শুল্ফ শাক এক তোলা, কাঁচা লঙ্কা তিন চারিটা, ঘি দু ছটাক, নুন দেড় তোলা।

প্রণালী।—একটা নারিকেল কোরা সমস্তটা দু সের গরম জলে গুলিয়া, খুব নিংড়াইয়া নিংড়াইয়া যতটা পার দুধ বাহির কর। নারিকেল দুধে চাল, ডাল, হলুদ বাঁটা, দু তোলা মাত্র আদা বাঁটা, লঙ্কা মরিচ বাঁটা, লঙ্গ,দালচিনি ও ছোটএলাচ গুলি ছাড়িয়া, সব একত্র আগুনে চড়াও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। জল ফুটিয়া উঠিলে, খুন্তি বা হাতা দ্বারা নাড়িয়া দিয়া, তিন চারিটা কাঁচা লঙ্কা আস্ত ফেলিয়া দিবে। ডাল গলিলেই দেড় তোলা নুন দিবে। কুড়ি পঁচিশ মিনিটে খিচুড়ি হইয়া গেলে, নামাইবে। খিচুড়ি নামাইয়া ডাল ঘুটুনি দ্বারা খুব ঘুটিয়া দিবে।

এইবারে আরেকটা হাঁড়িতে আধ কাঁচ্চাটাক ঘি চড়াইয়া, উহাতে শুল্ফ শাক গুলা ছাড়িয়া ভাজ। চার পাঁচ মিনিটে, ভাজা হইলে শাকগুলা খুন্তি করিয়া উঠাইয়া, খিচুড়ির সঙ্গে মিশাইয়া দাও। শাকগুলা ভাজা হইলে, ঐ হাঁড়িতেই দু ছটাক ঘি চড়াও। ঘি গরম হইলে উহাতে জিরা বাঁটা ও আধ তোলা আদা বাঁটা এক কাঁচ্চাটাক জলে গুলিয়া ছাড়। খুন্তি দ্বারা হাঁড়ি ঘষিয়া ঘষিয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাক। মিনিট তিন চারি নাড়িয়া, খিচুড়ির হাঁড়ি হইতে খানিকটা খিচুড়ি উহাতে ঢাল। নাড়িয়া চাড়িয়া এই খিচুড়িটা মসলা কষা হাঁড়ি হইতে খিচুড়ির হাঁড়িতে ফের ঢাল; এইবারে খিচুড়ির হাঁড়িটা আরেকবার আগুণে চড়াও।—ফুটিতে আরম্ভ করিলেই নামাইয়া রাখ।

## ৪৫। মালাই থাড়াখিচুড়ি।

উপকরণ।—চাল এক কুণিকা (পাঁচ ছটাক), ডাল আধ পোয়া, ছাড়ান কড়াইশুটি আধপোয়া, আস্ত পেঁয়াজ দেড় ছটাক, কাঁচা লঙ্কা চারি পাঁচটা, পেঁয়াজ কুঁচা আধছটাক, দালচিনি সিকি তোলা, তেজপাতা দুটা, লঙ্গ আট দশটা, শুক্না লঙ্কা আধখানা, হলুদ সিকি তোলা, নুন একতোলা, আদা একতোলা, ঝুনা নারিকেল একটা, জল একসের।

প্রণালী।—একসের গরমজলে একটা নারিকেল কোরা সমস্তটা গুলিয়া, খুব নিংড়াইয়া নিংড়াইয়া দুধ বাহির কর, দুধটা ছাঁকিয়া লও।

চাল, ডাল ও কড়াইশুটি ভালরূপ ঝাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া রাখ।

একটী হাঁড়িতে আধপোয়া ঘি চড়াও; ঘি গরম হইলে, উহাতে আস্ত পেঁয়াজ গুলা ও আস্ত লঙ্কাগুলা ছাড়। ঘন ঘন নাড়। দুতিন মিনিটে, পেঁয়াজ গুলা লাল হইলেই, পেঁয়াজ ও লঙ্কাগুলা হাঁড়ি হইতে উঠাইয়া রাখিয়া ঐ ঘিয়েই পেঁয়াজ কুঁচা, দালচিনি, তেজপাতা, ও লঙ্গগুলি ছাড়। দুতিন মিনিট নাড়িয়া চাড়িয়া, আদা বাঁটা, লঙ্কা বাঁটা ও হলুদ বাঁটা এই সব বাঁটনাগুলি ছাড়। দু এক মিনিট নাড়িয়া চাড়িয়া, চাল, ডাল ও কড়াইশুটি ছাড়। আবার খুব একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নারিকেলের সমস্ত দুধটা ঢাল। খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া ঘুলাইয়া দাও; হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। জল ফুটিলেই, লালকরা আস্ত পেঁয়াজ গুলা ও লঙ্কাগুলা ছাড়িয়া নাড়িয়া দিবে। নারিকেলের দুধ ঢালিবার প্রায় মিনিট পনের পরে,

ডালটা গলিলেই, এক তোলা নুন ছাড়িবে। ডাল না গলিলে, নুন দিলে ডাল শক্ত হইয়া যায়, এই কারণে ডালটা গলিলে তবে নুন দেওয়া যায়। ডাল গলিয়াছে কি না, খুন্তি বা হাতা দ্বারা তুলিয়া আঙ্গুলে টিপিয়া দেখিবে। নুন ছাড়িবার পর, ঘন ঘন খুব নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে, তাহা না হইলে ভাত ধরিয়া যাওয়া সম্ভব। এই সময়ে আঁচটাও একটু (একেবারে নয়) নরম হইলে ভাল। চালে জল ঢালিবার কুড়িমিনিট কি তাহার উপর আরও দুতিন মিনিট পরে, খিচুড়ি নামাইবে। যদি দেখ যে জল শুকাইয়া আসিয়াছে অথচ ভাত একটু শক্ত আছে তাহা হইলে আগুন মারিয়া খুব নরম আঁচে মিনিট চারি পাঁচ বসাইয়া রাখিবে। বরাবর হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিবে; নাড়িয়া চাড়িয়া দিবার সময় কেবল ঢাকা খুলিবে।

## ৪৬। অরহর ডালের খিচুড়ি।

উপকরণ।—অরহর ডাল আধপোয়া, চাল আধপোয়া, আদা এক তোলা, জল দেড়সের, ঘি এক ছটাক, হলুদ সিকি তোলা, লঙ্কা একটী, জিরা গোলমরিচ ও ধনে তিনে আধতোলা (ইহার মধ্যে জিরার ভাগ বেশী), তেজপাতা দুইখানা, ছোট এলাচ তিনটা, লঙ্গ আটটা, দালচিনি সিকি তোলা, দই আধছটাক, নুন আধতোলা।

প্রণালী।—হলুদ ও আদা, আলাদা আলাদা পিষিয়া রাখ; ধনে, জিরা ও গোলমরিচ গুলিও পিষিয়া রাখ। অরহর ডাল-গুলি বাছিয়া, আধসের জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। সিদ্ধ হইতে প্রায় আধঘণ্টা লাগিবে।

হাঁড়ি চড়াও। ঘি দাও, ঘিয়ে আগে হলুদ বাঁটা টুকু ছাড়; তিন চারিবার নাড়িয়া অন্যান্য পেষামসলা ও দই ছাড়। কষিতে থাক। এই সময়েই তেজপাতা, ছোট এলাচ, লঙ্গ ও দালচিনি ইহাতে ফেলিয়া দিবে। দইয়ের জল মরিয়া গিয়া ক্রমে মসলা লাল হইয়া ঘিয়ের সঙ্গে মিশিয়া গেলে, চাল দাও। তিন মিনিট কষিতে কষিতে চাল ফট্‌ফট করিতে আরম্ভ করিলেই, সিদ্ধ ডাল দাও। দু তিনবার নাড়িয়া প্রায় একসের জল দাও। খুন্তি দিয়া হাঁড়ির গায়ের চারিদিকের চাল ডালাদি সরাইয়া সরাইয়া জলে ফেলিয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকা দাও। জল ফুটিয়া উঠিলে, নুন দিয়া, নরম আঁচে দমে বসাইয়া দাও। প্রায় কুড়ি পঁচিশ মিনিট সিদ্ধ হইলে, তার পরে খিচুড়ি হইয়া যাইবে। সবশুদ্ধ প্রায় এক ঘণ্টা লাগে।

### ৪৭। অরহর ডালের হিন্দুস্থানী খিচুড়ি।

উপকরণ।—অরহরডাল আধপোয়া, চাল আধপোয়া, জল দেড়সের, ঘি এক ছটাক, নুন আধ তোলা, হলুদ সিকি তোলা, জিরা সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা দুইটী, হিং তিন রতি।

প্রণালী।—অরহরডাল ও চালগুলি আলাদা আলাদা বাছিয়া ধুইয়া রাখ।

একটি হাঁড়ি করিয়া দেড়সের জল গরম করিতে চড়াও; দশ মিনিটে জল গরম হইয়া গেলে, ডাল ছাড়িয়া দাও। ডাল ফুটিয়া উঠিলে, হলুদ বাঁটা দাও। ডাল সিদ্ধ হইতে প্রায় পঁচিশ মিনিট লাগিবে। ডাল সিদ্ধ হইয়া গেলে, ইহাতেই চাল ছাড়িয়া দাও। চাল সিদ্ধ হইতে, মিনিট পনের কি তার উপর আর দু তিন

মিনিট বেশী লাগিবে। সব সিদ্ধ হইয়া গেলে, নুন দিবে। আরো পাঁচ মিনিট ফুটিলে পর, নামাইয়া ফেলিবে।

একটি হাঁড়িতে ঘি চড়াও। ঘিয়ের অল্প অল্প ধোঁয়া বাহির হইলে জিরা ফোড়ন দাও, জিরা চুরচুর্ করিয়া ফুটিতে আরম্ভ করিলে, হিং ডেলা করিয়া আস্ত ফেলিয়া দাও, আর দুইটী শুক্না লঙ্কা ছাড়। লঙ্কার রং ঘোর লাল হইয়া আসিলে, খিচুড়ি ঢালিয়া, সাঁতলাও।

এই খিচুড়িতে হাতা-পোড়া দিয়া সাঁতলাইতে হইলে, নিম্ন-লিখিত প্রকারে করিতে হইবে। একটী হাতাতে ঘি ঢালিয়া, উনানের উপরে রাখিয়া ঘি ফুটাও, তার পরে জিরা ছাড়িবে, জিরা চুরচুর্ করিয়া ফুটিলে, হিং ডেলা করিয়া ছাড়িয়া, তার পরেই লঙ্কা ছাড়িবে। গন্ধ বাহির হইলে, হাতাশুদ্ধ ঘি খিচুড়িতে ঢালিয়া দাও। এবং সেই হাতা দিয়া, সব খিচুড়ি একবার ঘাঁটিয়া দাও। অধিক জিনিশ হইলে, হাতা-পোড়াই সুবিধা।

### ৪৮। বাকলা পোলাও। *

উপকরণ।—পোলাওয়ের চাল এক পোয়া, খোসাশুদ্ধ কড়াই-শুটি এক পোয়া, ঘি তিন ছটাক, পেঁয়াজ দেড় ছটাক, আদা এক তোলা, শুল্‌ফশাক দু তোলা, তেজপাতা একটা, লঙ্গ দশ বারটা, দারচিনি আধ তোলা, ছোট এলাচ আটটা, জল একসের, নুন এক তোলা।

প্রণালী।—কড়াইশুটিগুলির খোসা ছাড়াও; আবার

* ইহা নামে বাকলা পোলাও হইলেও ডাল ও চাল দুই থাকাতে, ইহাকে খিচুড়ির অন্তর্ভুক্ত করা গেল। আর্ম্মাণীরা রোজার সময় দিনান্তে এই পোলাও খাইয়া থাকে।

প্রত্যেক মটরটীর উপরকার খোসা ছাড়াইয়া ডাল বাহির কর। অনেকে মটরগুলি কুলায় টিপিয়া ডাল বাহির করিয়া থাকে। কড়াইশুটির ডাল এক ছটাক আন্দাজ হবে। ডালগুলি ধুইয়া জলে ভিজাতে দাও। শুল্‌ফশাকের পাতাগুলি জলে বেশ করিয়া ধুইয়া লও; চালও দু তিনবার জল বদলাইয়া ধুইয়া লও।

একসের জলে একটা তেজপাতা (ভাঙ্গিয়া দিবে), দুইটা পেঁয়াজ কুঁচা (দেড় ছটাক পেঁয়াজের মধ্য হইতে দুইটা মাত্র ছোট পেঁয়াজ লইবে), এক তোলা আদা (চাকা চাকা কাটিয়া দিবে), পাঁচ ছয়টা লঙ্গ, সিকি তোলা দালচিনি, তিন চারিটা ছোট এলাচ এই মসলাগুলি ফেলিয়া আগুনে চড়াও; জলটা ফুটিলে নামাইয়া রাখিবে। ইহাই হইল আঁখনি।

তিন ছটাক ঘি চড়াও। ঘি গলিলে বাকী পেঁয়াজগুলা কুঁচাইয়া উহাতে ছাড়; ঘন ঘন নাড়িতে থাক; লাল হইলে পেঁয়াজগুলি উঠাইয়া রাখ। লাল হইতে ছয় সাত মিনিট সময় লাগিবে। পেঁয়াজভাজা-ঘি হইতে দু ছটাক ঘি একটা বাটিতে ঢালিয়া রাখ। বাকি এক ছটাক ঘিয়ে শুল্‌ক শাকগুলা ভাজিয়া লও। দু তিন মিনিটে ভাজা হইয়া যাইবে। শাক-ভাজা ঘিটা আলাদা একটী বাটিতে ঢালিয়া রাখ।

এইবারে আধ কাঁচ্চাটাক পেঁয়াজভাজা-ঘি, হাঁড়িতে চড়াইয়া, তাহাতে পাঁচ ছয়টা লঙ্গ, সিকিতোলা দালচিনি, চারিটা ছোট এলাচ ফেলিয়া দাও। দুই তিন মিনিটে গরম মসলা ফুটিয়া উঠিলে, আঁখনি বঘার দাও অর্থাৎ আঁখনির জলটা সমস্ত উহাতে ঢাল—হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ—ফুটিয়া উঠিলে চাল ও ডাল ছাড়; একতোলা নুন ছাড়; একবার নাড়িয়া দিয়া হাঁড়ি ঢাকিয়া

রাখ। চাল ছাড়িবার আট নয় মিনিট পরে, আধ পোয়া দুধ ঢাল। জল যতবার উথলিয়া উঠিবে, ততবার ঢাকা খুলিয়া, নাড়িয়া দিয়া ফের ঢাকা দিবে। শেষাশেষি ঢাকনাটা একটু খুলিয়া রাখিয়া দিলে, আর উথলিয়া উঠিবে না। চাল ছাড়িবার মিনিট পনের পরে, চাল ও ডাল গলিয়া গেলে, ফেন পসাও। তার পরে, ফের ভাতের হাঁড়ি আগুনে চড়াইয়া, উহাতে দেড় ছটাক পেঁয়াজভাজা-ঘি ঢাল; দু এক মিনিট পরেই নামাও।

একটী গভীর পাত্রে, প্রথমে কতকটা পেঁয়াজভাজা ও শুল্‌ফ-ভাজা ছড়াইয়া, একথাক ভাত রাখ। আবার পেঁয়াজ ও শুল্‌ফ ছড়াইয়া পূর্ব্বের ন্যায় ভাত রাখ। বাকী আধ ছটাক পেঁয়াজ ভাজা-ঘিটা ভাতের উপরে ছড়াও। সব উপরে পেঁয়াজভাজা ও শুল্‌ফ-ভাজা ছড়াও।

যদি রুচি না লাগে তাহা হইলে শুল্‌ফশাক মোটেই ব্যবহার না করিলেও চলে।

ভোজন বিধি।—ইহা কোর্ম্মা, দোপেঁয়াজা, নিরামিষ কালিয়া, ডিম সিদ্ধ প্রভৃতি দিয়া খাও।

## ৪৯। ছোলার ডালের ভুনি খিচুড়ি।

উপকরণ।—ছোলার ডাল এক পোয়া, চাল আধ সের, বড় পেঁয়াজ আটটা বা নয়টা, ঘি এক পোয়া, জল দু সের, লঙ্গ পাঁচটা, ছোটএলাচ তিনটা, দালচিনি তিন গিরা, হলুদ এক গিরা, নুন এক তোলা, কাঁচা লঙ্কা চারিটা।

প্রণালী।—হাঁড়ি করিয়া দু সের জল গরম করিতে চড়াইয়া দাও। জল ফুটিতে আরম্ভ করিলে, তিন পোয়া আন্দাজ জল

হাঁড়িতে রাখিয়া, বাকী জল একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ। ঐ তিন পোয়া গরম জলে, ছোলার ডালগুলি বাছিয়া ধুইয়া, ছাড়িয়া দাও; প্রায় আধ ঘণ্টা পরে ডাল সিদ্ধ হইলে, ডাল হইতে জল ঝরাইয়া রাখ। পেঁয়াজগুলি কুঁচাইয়া, আধ পোয়া ঘিয়ে মুচমুচে করিয়া ভাজ, ঘি হইতে পেঁয়াজ উঠাইয়া রাখ। এখন এই ঘিয়ের উপরেই, বাকী ঘিটা সব ঢালিয়া দাও। লঙ্গ, ছোটএলাচ, দালচিনি ছাড়। ঘিয়ে দাগ দেওয়া হইলে, পেষা হলুদ আর নুন দাও। হলুদটা একটু কষিয়া অর্থাৎ তিন চারিবার খুন্তি দিয়া নাড়িয়া, চাল ছাড়; খুন্তি দিয়া নাড়িতে থাক। যেই চাল শাদা হইতে থাকিবে, দেখিবে দু একটা ফটফট করিয়া ফুটিতেছে, তখন সিদ্ধ ডালগুলি দিবে। একবার কি দুইবার নাড়িয়া ডালে চালে মিশাইয়া ফেলিবে। তার পরে, পূর্ব্বকার গরম জল, যাহা আলাদা করিয়া রাখা হইয়াছিল, ইহাতে ঢালিয়া দাও। চালের উপরে তিন আঙ্গুল জল, মাপিয়া দেখিতে হইবে। জল ফুটিয়া উঠিলে, কাঁচা লঙ্কাগুলি চিরিয়া দাও। মিনিট পনের খুব টগবগিয়া ফুটিলে পর নামাইয়া, নরম আঁচে বা কাঠের কয়লার আগুনে, বসাইয়া দিবে এবং এই সময়ে ভাল ঘি এক ছটাক, ঢালিয়া দিবে। একেবারে বেশ ঝরঝরে ভাত হইয়া গেলে, নামাইবে। তার পরে খিচুড়ি বাসনে ঢালিয়া দিয়া, তাহার উপরে, পেঁয়াজ ভাজাগুলি ছড়াইয়া দিবে। ছোলার ডালের ন্যায় অন্যান্য ডালেও এই খিচুড়ি হইতে পারে।

৫০। জাফরানি ভুনি খিচুড়ি।

উপকরণ।—চাল এক পোয়া, মুগের ডাল আধ পোয়া, জল

একসের, ঘি আধ পোয়া, পেঁয়াজ কুঁচা এক ছটাক, দালচিনি আধ তোলা, ছোটএলাচ ছয়টা, লঙ্গ দশ বারটা, তেজপাতা তিনটা, আদা এক তোলা, জাফরান চার পাঁচ কুঁচ, নুন আধ তোলা।

প্রণালী।—এক সের জল চড়াইয়া, তাহাতে সিকি তোলা দালচিনি, পাঁচ ছয়টা লঙ্গ, তিনটা ছোটএলাচ, একটা তেজপাতা (ভাঙ্গিয়া দিবে), আধ তোলা আদা (চাকা চাকা কাটা), ছাড়। জল ফুটিয়া গেলে, হাঁড়ি নামাইয়া রাখ।

চাল ও ডাল ঝাড়িয়া, তিন চারিবার ধুইয়া, একত্র রাখ। জাফরানটুকু, আধ কাঁচ্চা জলে ভিজাতে দাও।

আধ পোয়া ঘি আরেকটী হাঁড়িতে চড়াও; ঘি গলিলে পেঁয়াজ ছাড়; ঘন ঘন নাড়িতে থাক। সাত আট মিনিটে, বাদামী রং হইলে, পেঁয়াজগুলি একটী পাত্রে উঠাইয়া রাখ। পেঁয়াজভাজা-ঘিয়েই, জল সমেত জাফরানটুকু ছাড়। সিকি তোলা দালচিনি, তিনটা ছোটএলাচ, তেজপাতা দুইটা ও পাঁচ ছয়টা লঙ্গ এই সব গরম মসলা গুলিও ছাড়। দু একবার নাড়িয়া চাড়িয়া চাল, ডাল কষা হইলে (দু তিন মিনিট পরে), আধ তোলা নুন ছাড়। সব শুদ্ধ আট নয় মিনিট ধরিয়া, কষা হইলে, আড়াই পোয়াটাক আঁখনি ঢাল; হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। মিনিট দশ পরে নামাও। এই দশ মিনিটের মধ্যে, ঘন ঘন (প্রায় দু এক মিনিট অন্তর), ঢাকা খুলিয়া, নাড়িয়া দিতে হইবে। পাত্রে খিচুড়ি ঢালিয়া, উপরে, পেঁয়াজ ভাজা ছড়াইয়া দিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা মাখমমারা ঘি, কোর্ম্মা, আমলেট, আলু ও বেগুন প্রভৃতির ভর্ত্তা ইত্যাদি দিয়া খাও।

## ৫১। মালাই ভুনি খিচুড়ি।

উপকরণ।—সোণামুগের ডাল আধপোয়া, বাকতুলসী চাল দেড় পোয়া, ঘি আধ পোয়া, জল সাড়েতিন পোয়া, বড় পেঁয়াজ চারিটা, ছোটএলাচ চারিটা, লঙ্গ পাঁচটা, দারচিনি দু গিরা, নারিকেল একটা, নুন পোন তোলা।

প্রণালী।—ভুনি খিচুড়ি করিতে হইলেই, তাহার আঁখনি চাই। ইহা পোলাওয়ের ধরণে করিতে হয়। এই ভুনি খিচুড়ির জন্য, আর অন্য আঁখনির আবশ্যক নাই, নারিকেল দুধ ইহার আঁখনি হইবে।

মুগের ডাল আর চাল ঝাড়িয়া বাছিয়া, ধুইয়া, আলাদা আলাদা কুলায়, বিছাইয়া শুকাইতে দাও। নারিকেলটী কুরিয়া প্রথমে খাঁটি দুধ বাহির কর। তার পরে, আবার ঐ ছিবড়াগুলি, সাড়ে তিন পোয়া গরম জলে গুলিয়া, বাকী দুধটা বাহির কর। পেঁয়াজগুলি লম্বাদিকে কুঁচাও। এইবারে হাঁড়ি করিয়া আধপোয়া ঘি চড়াও। পেঁয়াজ কুচিগুলি লাল করিয়া ভাজ; বেশ মুচমুচে হয় যেন; মিনিট সাত, আট লাগিবে; ইহা নরম আঁচে ভাজিতে হইবে। পেঁয়াজগুলি ঘি হইতে উঠাইয়া রাখিয়া, ঐ ঘিয়ে গরমমশলা ও ডাল, চাল সব ছাড়িয়া দাও, ও কষিতে থাক। কষিবার কালে, সব নুনটা ক্রমে দুইবারে দাও। আট নয় মিনিটে কষ; চাল শাদা হইয়া, ফট্ ফট্ করিতে আরম্ভ করিলেই, নারিকেলের খাঁটি দুধ আর জোলো দুধ সব চালে ঢালিয়া দাও। ইহাতে চালের উপরে তিন অঙ্গুলি পরিমাণ করিয়া, আঁখনির জল দিতে হইবে। জল চালে ঢালিয়া দিয়া তিন আঙ্গুলের মাপে একটি কাঠি করিয়া দেখিবে, তিন আঙ্গুল হইল কি না। মাঝে মাঝে খুন্তি

দিয়া নাড়িয়া দিবে, কিন্তু প্রায়ই ঢাকা দিয়া রাখিবে। কুড়ি মিনিট পরে দেখিবে, ভাত হইয়া গিয়াছে। ভাত বেশ ঝুরঝুরে হয় যেন। তারপরে, বাসনে ঢালিয়া দিয়া তাহার উপরে, সেই পেঁয়াজ ভাজাগুলি আধ-গুঁড়াইয়া দাও।

## ৫২। মসুর ডালের মালাই ভুনি খিচুড়ি।

উপকরণ।—চাল দেড় পোয়া, খাঁড়ি মসুর ডাল তিন ছটাক, সরিষার তেল তিন ছটাক, নারিকেল একটা, শুল্‌ফ ও মেতিশাক আধ ছটাক, পেঁয়াজ এক ছটাক, দালচিনি দু গিরা, লঙ্গ ছয়টা, ছোট এলাচ তিনটা, নুন পোন তোলা, সাজিরা সিকি তোলা, জল দেড় সের।

প্রণালী।—পেঁয়াজগুলি কুঁচাইয়া ধুইয়া রাখ। শাকগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ। ডাল ও চাল ভাল করিয়া, বাছিয়া ধুইয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে, তিন ছটাক তেল চড়াইয়া দাও। তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে, পেঁয়াজ কুচিগুলি ছাড়; বেশ মুচ্‌মুচে করিয়া ভাজিয়া উঠাইয়া রাখ। শাকগুলিও মুচ্‌মুচে করিয়া ভাজ এবং উঠাও। এইবারে এই তেলেতেই, গরম মশলাগুলি ও তেজপাতা দুখানি, ছাড়; গরম মশলার লালচে রং হইলে ডাল ও চাল দিবে। ডাল ও চাল ছয় সাত মিনিট খুন্তি দিয়া নাড়াচাড়া কর, পোন তোলা নুন দাও। এইবারে নারিকেলের দুধ দিতে হইবে।

নারিকেলটা কুরিয়া, একটি কাপড়ে নিংড়াইয়া, এক দফা দুধ বাহির করিতে হইবে। তার পরে, আবার ঐ ছিবড়াগুলি দেড় সের গরম জলে গুলিয়া ছাঁকিয়া, অবশিষ্ট দুধ বাহির কর। ইহা পূর্ব্বেই করিয়া রাখিতে হইবে।

এইবারে, চাল ডালের উপরে, তিন অঙ্গুলি মাপিয়া, নারিকেলের জলীয় দুধ ঢাল, তার পরে খাঁটি দুধটাও ঢালিয়া দাও। মাঝে মাঝে খুন্তি দিয়া নাড়িয়া দাও। দু একবার হাঁড়িটা ঘুরাইয়া দিতে হইবে; তা না হইলে, চাল এক দিকে সিদ্ধ হইবে আর এক দিকে হয়তো 'এমনি চাল' থাকিবে। যখন জল অনেকটা মরিয়া গিয়াছে দেখিবে অর্থাৎ পাতলা ভাব গিয়া থক্‌থকে হইয়া আসিয়াছে দেখিবে, তখন আর একটি কড়াতে এক কাঁচ্চা ঘিয়ে সাজিরাগুলি ভাজিয়া, সেই ঘি ও জিরা, সব, এই খিচুড়ির উপরে ছড়াইয়া দিবে। এই সময়ে, শাক ভাজাগুলি হাতে করিয়া গুঁড়াইয়া দাও। আর ভাজা পেঁয়াজের অর্দ্ধেকগুলি এখন আধগুঁড়াইয়া দাও। এবারে আগুনে ছাই চাপা দিয়া, খুব নরম আঁচে হাঁড়ি বসাইয়া দাও। মিনিট দশের মধ্যে হইয়া যাইবে। খিচুড়ি বেশ ঝরঝরে হইয়া গেলে, বাসনে ঢালিয়া তাহার উপরে, পেঁয়াজভাজা ছড়াইয়া দাও। এই খিচুড়িতে প্রায় আধ ঘণ্টা সময় লাগে।

৫৩। তিলে খিচুড়ি।

উপকরণ।—তিল আধ ছটাক, মুগের ডাল এক ছটাক, চাল এক পোয়া, গরম জল সাড়ে তিন পোয়া, আদা এক তোলা, দালচিনি সিকি তোলা, ছোট এলাচ তিনটা, লঙ্গ সাতটা, নুন আধ তোলা, তেজপাতা দুইটা, জাফরান তিনরতি, ঘি পাঁচ কাঁচ্চা, হিং এক রতি।

প্রণালী।—ডালগুলি বাছিয়া তার পরে ডাল চাল একত্র ধুইয়া লও। তিল ধুইয়া ভিজাইয়া রাখ। আদা বাঁটা হইলে

পর, আদা উঠাইয়া তিল পিষিয়া লও। তিল উঠাইয়া, হিং রতি ইহাতেই পিষিয়া দেড় ছটাক আন্দাজ শিলধোয়া জল সহিত একটা বাটিতে ঢালিয়া রাখ। এক কাঁচ্চা জলে জাফরান টুকু ভিজাতে দাও।

এইবারে হাঁড়ি চড়াও; হাঁড়িতে পাঁচ কাঁচ্চা ঘি ঢালিয়া দাও। মিনিট তিন পরে ঘি গরম হইলে, তেজপাতা, দালচিনি, ছোট এলাচ, লঙ্গ এই সব গরম মশলাগুলি ছাড়। তার পরে, আদা বাঁটা ছাড়। একবার খুন্তি দিয়া নাড়িয়া, তিল বাঁটা ছাড়। তিল বাঁটা নাড়িতে নাড়িতে যখন জল মরিয়া গিয়া ঘি চুড়্ বুড়্ করিতেছে দেখিবে, তখন চাল ও ডালগুলি ছাড়িবে। মিনিট চার চাল ডাল ভাজিয়া কষা তিলের সহিত চাল ডাল বেশ মিশিয়া গেলে, হিংবাটা-মিশান শিলধোয়া জল ইহাতে ঢালিয়া দাও আর নুন দাও; পাঁচ ছয় মিনিট এই জলটুকুর সহিত চাল ডাল কষ। এ জল প্রায় শুকাইয়া আসিলে, জাফরানটুকু ইহাতে ঢালিয়া দাও। এইবারে খুন্তি দিয়া ক্রমাগত নাড়িয়া নাড়িয়া সব কষ। যখন সব জল মরিয়া চাল ডাল বেশ ভাজা ভাজা হইবে, তখন তিন পোয়া গরম জল ঢালিয়া দিবে। খুন্তি দিয়া ঘাঁটিয়া জলের সহিত সব মিশাইয়া দাও। পাঁচ মিনিট টগবগিয়া ফুটিলে ছাইচাপা আঁচ করিয়া হাঁড়ি বসাইয়া দাও। অপেক্ষাকৃত নরম আঁচ চাই। মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিবে।

মিনিট কুড়ি এই ছাইচাপা আঁচে হাঁড়ি বসান থাকিলে তবে বেশ ঝরঝরে হইবে।

**ভোজনবিধি।**—এই খিচুড়ির সহিত আলুর মাফকিন, আলুর

মিশেট, তেমতির (বিলাতি বেগুণ) চাটনী বা ভর্ত্তা, ওলের ভর্ত্তা প্রভৃতি খাও।

৫৪। আলুবোখারার খিচুড়ি।

উপকরণ।—আলুবোখারা আধ পোয়া, চাল এক পোয়া, ডাল (মসুর বা মুগের ডাল) আধ পোয়া, ঝুনা নারিকেল একটা, জিরা সিকি তোলা, লঙ্গ দশ বারটা, দালচিনি একগিরা, দুইটা তেজপাতা, আদা বাঁটা সিকি তোলা। জল তিন পোয়া, চিনি এক পোয়া, নুন সিকি তোলা, জাফরান পাঁচ ছয় রতি, ছোটএলাচ বারটা।

প্রণালী।—আলুবোখারাগুলি খানিকটা (দেড় পোয়াটাক) জলে আধ ঘণ্টার জন্য ভিজাতে দিবে; তার পরে সিদ্ধ করিতে, আগুনে চড়াইবে। আট নয় মিনিটে জলটা ফুটিলেই, আলুবোখারাগুলি হাঁড়ি হইতে উঠাইয়া একটী পাত্রে রাখিবে। সিদ্ধ করিলে, আলুবোখারার টকটা একটু মরিয়া যাইবে।

নারিকেলটি কুরিয়া রাখ। একটি হাঁড়িতে তিন পোয়া জল গরম করিতে চড়াও। প্রথমে এক পোয়া গরম জলে কোরা নারিকেল গুলা খুব কচলাইয়া কচলাইয়া, খাঁটি দুধ বাহির কর। ছিবড়াগুলা অবশিষ্ট আধসের জলে গুলিয়া, জলীয় দুধ বাহির কর। খাঁটি দুধ এবং জলীয় দুধ উভয়ই ছাঁকিয়া একত্র রাখ।

একটি হাঁড়িতে ঘি চড়াইয়া, তাহাতে লঙ্গ, দালচিনি, তেজপাতা, জিরা ছাড়। পাঁচ ছয় মিনিট পরে, মশলা ফুটিলে, সিকি তোলা আদাবাঁটা ছাড়। দু এক মিনিট কষিয়া, আটটা ছোট এলাচ, চাল ও ডাল এক সঙ্গে ছাড়। চাল ও ডাল ক্রমাগতঃ খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া ভাজিতে হইবে। সাত আট মিনিট ধরিয়া

ভাজা হইলে উহাতে নারিকেলের তিন পোয়া দুধ ঢাল। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। দুই তিন মিনিট অন্তর, ঢাকা খুলিয়া, খুন্তির দ্বারা হাঁড়ির তলা ঘষিয়া ঘষিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে, তাহা না হইলে ভাত তলায় ধরিয়া যাইতে পারে। মিনিট বার পরে, ভাতের মাজ থাকিতে থাকিতে হাঁড়ি নামাইবে।

এক্ষণে আরেকটী হাঁড়িতে চিনির রস চড়াও। তিন ছটাক জলে চিনি, আলুবোখারা, চারিটা ছোটএলাচ ছাড়িয়া আগুনে চড়াও; জল ফুটিলে জাফরানটুকু ছাড়। টক মারিবার জন্য, নুনটুকু ছাড়।—নুনে টক নষ্ট করে। কুড়ি পঁচিশ মিনিট পরে, রস নামাও।

এইবারে ভাতের হাঁড়ির মধ্যে গর্ত্ত করিয়া,আলুবোখারা সমেত রসটা ঢাল। খুন্তি দ্বারা ভাতের সঙ্গে রসটা বেশ মিশাইয়া দাও। ভাতের হাঁড়িটা আরেকবার এখন আগুনে চড়াও। ঘন ঘন উল্টাইয়া পাল্টাইয়া নাড়িতে হইবে। কেবল হাঁড়ি চড়াইবার পরক্ষণ মিনিট দুই তিন হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখিতে হইবে। মিনিট দশ পরে হাঁড়ি নামাও।

ভোজনবিধি।—পেঁয়াজ কুঁচাভাজি, টক মিষ্টি চাটনি, মাংসের হিন্দুস্থানী কোপ্তা প্রভৃতির সঙ্গে খাও।

## ৫৫। ওগরা খিচুড়ি।

উপকরণ।—চাল এক পোয়া, মুগের ডাল আধ পোয়া, জল সাত পোয়া, ঘি এক কাঁচ্চা, তেজপাতা দুখানা, ছোট এলাচ দুইটা, দালচিনি এক গিরা, লঙ্গ তিনটা, জিরা সিকি তোলা, হলুদ এক গিরা, নুন আধ তোলা।

প্রণালী।–চাল ডালগুলি বাছিয়া ধুইয়া রাখ। একটি হাঁড়ি

করিয়া, সাত পোয়া জল গরম করিতে চড়াইয়া দাও। মিনিট দশ পরে জল বেশ গরম হইয়া উঠিলে, চাল ও ডাল ছাড়িয়া দিবে। ক্রমে হলুদ বাটা, দুখানা তেজপাতা, দুইটা ছোট এলাচ, তিনটা লঙ্গ, এক গিরা দালচিনি এগুলি আস্ত ফেলিয়া দাও। প্রায় কুড়ি মিনিট ফুটিলে পর যখন চাল ডাল বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিবে তখন নুন দিবে। তার পরে আর মিনিট পাঁচ ফুটিলে নামাইবে।

এইবারে আর একটি হাঁড়ি চড়াইয়া, তাহাতে এক কাঁচ্চা ঘি ঢালিয়া দাও। ঘি গলিয়া গেলে, জিরা ফোড়ন দাও, জিরা চুর চুর করিতে থাকিলে খিচুড়ি ঢালিয়া সাঁতলাও।

ইহাতে "হাতা-পোড়া" দিয়া সাঁতলাইলেও হয়। একটী হাতাতে ঘিটুকু দাও; ঘি গলিলে পর, জিরা ফোড়ন দাও; জিরা চুর চুর করিতে থাকিলে, সেই ঘি সহিত হাতা দিয়া খিচুড়িটা ঘাঁটিয়া দাও। ইহাকেই হাতাপোড়া সাঁতলান বলে।

ইহা লঘু এবং রোগীর পথ্য।

ভোজনবিধি।—এই খিচুড়ির সহিত আলু ভাজি, পটল ভাজি খাইতে দেওয়া যায়।

৫৬। সাগুর খিচুড়ি।

উপকরণ।—সাগু এক ছটাক, মুগের ডাল আধ পোয়া, জল আড়াই পোয়া, ঘি এক কাঁচ্চা, ছোট এলাচ দুইটা, লঙ্গ চারিটা, দালচিনি এক গিরা, তেজপাতা দুইখানি, ছোট পেঁয়াজ চারিটা, হলুদ আধ গিরা, বাঁটা জিরা মরিচ সিকি তোলা, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—সাগু ও মুগের ডাল আলাদা আলাদা বাছিয়া ধুইয়া রাখ।

একটি হাঁড়ি করিয়া, আড়াই পোয়া গরম জল চড়াইয়া দাও। পাঁচ মিনিট জল গরম হইলে, ডালগুলি ছাড়িয়া দাও। প্রায় মিনিট সাত ডাল সিদ্ধ হইলে, সাগু ছাড়িয়া দিবে। ক্রমে হলুদ বাঁটা, একখানা তেজপাতা, দুইটী ছোট এলাচ, চারিটী লঙ্গ, আধগিরা দালচিনি, এবং চারিটী পেঁয়াজ (খোসা ছাড়াইয়া মাত্র) আস্ত ফেলিয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। মাঝে মাঝে কেবল নাড়িয়া দিবে। ক্রমে সাগু সিদ্ধ হইয়া আসিতেছে দেখিলে, নুন দিবে; তার পরে, হাতা দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া ডালে ও সাগুতে, খুব মিশাইয়া ফেলিবে। এইবারে ইহাতে বাঁটা জিরা মরিচটুকু ফেলিয়া দাও এবং হাতা দিয়া ঘাঁটিয়া দাও। তার পরে মিনিট তিন ফুটিলে, হাঁড়ি নামাইয়া, আর একটি পাত্রে খিচুড়ি ঢালিয়া রাখিবে।

আবার হাঁড়ি চড়াইয়া, এক কাঁচ্চা ঘি ঢালিয়া দাও। ঘিয়ে একখানি তেজপাতা ও অবশিষ্ট আধ গিরা দালচিনি ছাড়। ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে, খিচুড়ি ইহাতে ঢালিয়া সাঁতলাইয়া ফেল। দু তিন মিনিট ফুটিলে পর নামাইয়া ফেলিবে।

এই খিচুড়িতে প্রায় মিনিট পঁচিশ সময় লাগে।

ইহাও অসুস্থের পথ্য স্বরূপে ব্যবহৃত হয়।

৫৭। খেজুরের খিচুড়ি।

উপকরণ।—মুগের ডাল আধপোয়া, চাল একপোয়া, কলসী খেজুর পঁচিশটা, বাদাম আধপোয়া, পেস্তা এক ছটাক, কুমড়া

মোরব্বা আধপোয়া, চিনি আধপোয়া, পুরু সর দেড় ছটাক, বড় কাগুজিনেবু একটা, পেঁয়াজ এক ছটাক, তেজপাতা দুখানা, ছোট এলাচ ছয়টা, লঙ্গ আটটা, দারচিনি দুগিরা, ঘি দেড় ছটাক, জল তিন পোয়া, গোলাপ জল এক কাঁচ্চা, গোলাপী আতর দুফোঁটা।

প্রণালী।—ডাল ও চালগুলি বাছিয়া ধুইয়া, ভিজাতে দাও। খেজুরগুলি অর্দ্ধেক করিয়া কাটিয়া বিচি বাহির করিয়া ফেল। বাদাম ও পেস্তাগুলি ভিজাতে দাও। ভিজিলে, খোসা ছাড়াইয়া আলাদা আলাদা কুঁচাইয়া রাখ। কুমড়ার মোরব্বাও ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া রাখ। সরকয়খানি বরফির আকারে কাট। পেঁয়াজগুলি ভাজিবার মত কুচি কুচি করিয়া বানাও।

একটি হাঁড়িতে, আধপোয়া চিনিতে, আধছটাক জল দিয়া চড়াইয়া দাও। একটি পাত্রে খেজুর (খেজুরের বিচি বাহির করিয়া ফেলিবে), আধ ছটাক বাদাম কুচি, সাত আটটা পেস্তা কুচি, কাটা কুমড়ার মোরব্বা, এক গিরা দালচিনি, দুইটি লঙ্গ, দুইটি ছোট এলাচ (মুখ খোলা), সব একত্র রাখ। তার পরে, চিনি গলিয়া গেলে, এগুলি রসের উপরে ছাড়িয়া দাও। মিনিট সাত আট পরে খেজুরগুলি নরম হইয়া আসিলে, নেবুর রস দিবে এবং মিনিট দুই পরে, নামাইবে।

আর একটি হাঁড়িতে ঘি চড়াও। ঘিয়ে পেঁয়াজ কুচিগুলি ভাজিয়া উঠাইয়া রাখ। এই ঘিয়েই দুইখানা তেজপাতা, চারিটি ছোট এলাচ, ছয়টি লঙ্গ, এক গিরা দালচিনি ছাড়িয়া দাও। চাল ও ডালের জল ঝরাইয়া, পেস্তা ও বাদাম কুচিগুলি ইহার সহিত মিশাইয়া লও। তার পরে, গরম মশলা ফট্‌ফট্‌ করিলেই

চাল ডাল ঘিয়ে ছাড়িয়া দাও। পাঁচ মিনিট কষিবার পর চাল ফুটফাট করিতে আরম্ভ করিলে, তিন পোয়া জল ঢালিয়া দিবে। মিনিট সাত আট টগবগ করিয়া ফুটিলে, উনানের আঁচ কমাইয়া দিবে। ভাত একটু নরম হইয়া আসিলে, খেজুরের যে চিনির রসটা আছে, তাহার অর্দ্ধেকটা ভাতে ঢালিয়া, চামচ দিয়া নাড়িয়া ভাতের সহিত মিশাইয়া দাও। মিনিট কুড়ি দমে থাকিলেই, ভাতের জল শুকাইয়া, খিচুড়ি বেশ ঝরঝরে হইয়া যাইবে। তার পরে নামাইবে। কেবল মাঝে মাঝে খিচুড়ি নাড়িয়া দিতে হইবে।

এইবারে এক মাঝারি চামচ গোলাপ জলে দুই ফোঁটা খুব ভাল গোলাপী আতর মিশাইয়া খেজুরের রসটাতে ঢালিয়া দাও; এবং মিশাইয়া লও।

একটি বাসনে অর্দ্ধেকগুলি ভাত বিছাইয়া দাও, তাহার উপরে সর বরফির আকারে কাটিয়া সেইগুলি ভাতের উপরে সাজাইয়া দাও; এই সরের উপরে রস সহিত খেজুর রাখ। খেজুরের উপরে আবার সর বরফির আকারে কাটিয়া সাজাইয়া দাও; এই সরের উপরে, আবার অবশিষ্ট ভাত চাপা দাও; এই ভাতের উপরে আবার সর বরফির আকারে কাটিয়া সাজাইয়া দাও।

### ৫৮। কোপ্তা খিচুড়ি।

উপকরণ।—কচি ইঁচড় এক পোয়া, কাঁচা লঙ্কা তিনটী, শুক্না লঙ্কা একটি, ধনে সিকি তোলা, দালচিনি সিকি তোলা, লঙ্গ চারিটী, ছোট এলাচ তিনটী, জায়ফল আধখানা, আদা আধ তোলা, ছানা

আধ পোয়া, শফেদা (চালের গুঁড়ি) দেড় কাঁচ্চা, ঘি তিন ছটাক, নুন সিকি তোলা। এই গুলি কোপ্তার মসলা।

হলুদ সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা একটা, আদা এক তোলা, বাদাম পাঁচটা, কিসমিস ছয়টা, ডেলা ক্ষীর এক কাঁচ্চা, জাফ-রান তিন রতি, ছোটএলাচ ছুইটা, লঙ্গ চারিটা, দালচিনি সিকি তোলা, তেজপাতা একখানা, দই এক ছটাক, ঘি এক ছটাক, নুন সিকি তোলা, পাকা তেঁতুল এক ছড়া। এইগুলি কারির মসলা।

চাল এক পোয়া, খাঁড়ি মসুর ডাল এক ছটাক, জল পাঁচ পোয়া, ঘি দেড় ছটাক, ছানা আধ পোয়া, তেজপাতা ছুখানা, ছোটএলাচ ছয়টা, লঙ্গ আটটা, দালচিনি আধ তোলা, জায়ফল সিকিখানা, সাজিরা ও সামরিচ মিশাইয়া সিকি তোলা, পোস্ত এক কাঁচ্চা, নুন সিকি তোলা। এইগুলি খিচুড়ির মসলা।

প্রণালী।—কচি দেখিয়া একটি ইঁচড় লইবে; হাতে সরিষা তেল মাখিয়া ইঁচড়টী কাটিয়া ফালা ফালা কর; ইহার মধ্য হইতে এক ফালা ইঁচড় (এক পোয়া ওজনের) লও। এই এক ফালা ইঁচড় ছুই তিন ভাগে কাট এবং এমন করিয়া খোলা ছাড়াও, যাহাতে খোলার সবুজ অংশ না থাকে। তার পরে ডুমা ডুমা বানাইয়া একসের খানেক জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও; এই ইঁচড় সিদ্ধ হইতে প্রায় আধ ঘণ্টা সময় লাগিবে।

কাঁচা লঙ্কা কয়টা ও আদাটুকু কিমা অর্থাৎ খুব কুচি করিয়া লও। ধনেগুলি কাঠখোলায় চনকাইয়া, গুঁড়াও। দালচিনি সিকি তোলা, লঙ্গ চারিটা, ছোট এলাচ তিনটা, জায়ফল আধখানা

এই সব মসলা ফাকি করিয়া অর্থাৎ গুঁড়াইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও। শুক্না লঙ্কাটী বাঁটিয়া রাখ।

সিদ্ধ ইঁচড়গুলা একটু ঠাণ্ডা হইলে, হাত দিয়া চটকাইয়া লও; ইহার সহিত ছানাটাও চটকাইয়া মাখিয়া লও। কিমা আদা ও কাঁচা লঙ্কা, নুন, শুক্না লঙ্কা বাঁটা, শফেদা, গুঁড়ান ভাজা ধনে, ফাঁকি গরম মসলার অর্দ্ধেকটুকু এই গুলিও ইঁচড়ের সহিত মাখিয়া লও। ইঁচড়ের চোদ্দটা গোলা কর। তার পরে কড়ায় তিন ছটাক ঘি চড়াইয়া দাও। ঘি কড়াইয়া লইয়া যেথন ঘি হইতে খুব ধোঁয়া উঠিতে থাকিবে, তখন) ঘিয়ের কড়া নামাইয়া, চার পাঁচটী করিয়া গোলা ছাড়। তার পরে আবার কড়া আগুনে চড়াও; বেশ লাল লাল হইলে, সেগুলি নামাইয়া, আবার বাকী গুলি ভাজিবে। কোপ্তা ভাজিতে হইলে, ভাসা ঘি চাহি, আর অপেক্ষাকৃত নরম আঁচ চাহি, সেই জন্য কড়া নামাইয়া নামাইয়া ভাজিলে ভাল।

সিকি তোলা হলুদ, একটি শুক্না লঙ্কা, আদা এক তোলা, বাদাম পাঁচটা, কিসমিস ছয়টা, পিষিয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে আধ পোয়াটাক কোপ্তাভাজা-ঘি ঢালিয়া জ্বালে চড়াইয়া দাও। ডেলাক্ষীরটুকু ভাজিয়া উঠাও। ঐ ঘিয়ে একখানা তেজপাতা, দুইটা ছোট এলাচ, লঙ্গ চারিটা, সিকি তোলা দালচিনি ছাড়। গরম মসলা দু তিন মিনিটের মধ্যে ফট ফট করিলে, পেষা হলুদ, লঙ্কা, বাদাম, কিসমিস, ও পেষা আদা এবং দই ছাড়িবে। মিনিট পাঁচ পরে, নুন ও জাফরান টুকু ছাড়িবে; ক্রমে কষিয়া বেশ লাল হইয়া আসিলে, কোপ্তাগুলি ছাড়িবে আর তেঁতুলছড়াটুকু এক ছটাক জলে গুলিয়া ইহাতে

ঢালিয়া দিবে; হাঁড়ি হিলাইয়া দিবে; মসলা জলের সহিত মিশাইয়া দিবে; তার পরে জলটুকু মরিয়া গিয়াছে এবং ঘি চুড় বুড় করিতেছে দেখিলে, নামাইবে।

আর একটি হাঁড়ি করিয়া পাঁচপোয়া জল চড়াইয়া দাও। একটি টুকরা কাপড়ে দুইটি ছোটএলাচ, তিনটি লঙ্গ, সিকিতোলা দালচিনি, সিকিখানা জায়ফল, সাজিরা ও সামরিচগুলি পুঁটলি করিয়া বাঁধিয়া, জলে ফেলিয়া দাও। জল প্রায় কুড়ি মিনিট ফুটিলে, তবে নামাইবে। এই জল আরেকটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। ইহাই আঁখনি।

পোস্তকে জল ঢালিয়া জল হইতে পোস্ত ছাকিয়া উঠাইয়া লও এবং বাটিয়া রাখ। ছানাটা ছোট ছোট পাশার আকারে চারি কোণ করিয়া কাট; একটু নুন ও একটু লঙ্কা বাটা মাখাও।

হাঁড়ি করিয়া দেড় ছটাক ঘি চড়াইয়া দাও। কাটাছানাগুলি ভাজ; ছানা উঠাইয়া একখানি তেজপাতা, চারিটী ছোট এলাচ, পাঁচটী লঙ্গ, সিকি তোলা দালচিনি ছাড়। পোস্ত বাঁটা ছাড়; তিন মিনিট করিয়া চাল ও ডাল (ভাল করিয়া ধুইয়া) ছাড়। চাল ডাল ভাজ। মিনিট পাঁচ পরে, চাল শাদা হইয়া ফুট্‌ফুট্‌ করিতে আরম্ভ করিলে, একসের আন্দাজ আঁখনি ঢালিয়া দাও। সাত আট মিনিট টগ্‌বগ্‌ করিয়া ফুটিলে, উনানের ছাই চাঁপা আঁচ করিয়া দাও। প্রায় কুড়ি মিনিট আস্তে আস্তে ফুটিয়া সব জল মরিয়া ঝর্‌ঝরে হইয়া গেলে, নামাইবে। খিচুড়ির জল যত মরিয়া আসিবে, ঘন ঘন ঢাকা খুলিয়া দেখিতে হইবে ও নাড়িয়া দিতে হইবে।

এইবারে সাজাও।

একটি গাঢ় পাত্রে অর্দ্ধেক ভাত বিছাইয়া দাও; ভাতের উপরে ঐ কোপ্তাকারী ঢালিয়া দাও; তাহার উপরে আবার ভাত ঢাকা দিয়া ছানার মুড়কিগুলি সব উপরে ছড়াইয়া দাও।

---

# তৃতীয় অধ্যায়।

## ভাতেভাত।

### প্রয়োজনীয় কথা।

ভাতেভাত।—যাহা কিছু পোড়া বা সিদ্ধ তরকারী ভাতের সহিত খাইতে দেওয়া হয়, তাহা চলিত কথায় "ভাতেভাত" বলিয়া কথিত হয়।

বর্ষার দিনে স্বভাবতঃ খিচুড়ি বা ফেন্‌সা ভাত খাইতে বড় ইচ্ছা হয়। ভাতেভাত খিচুড়ি ও ফেন্‌সা ভাতের চিরসঙ্গী। এই বর্ষার সময়ে মৎস্যাদি এবং অন্যান্য তরকারী দুর্লভ হইলে, অথবা বাদলার কারণে বাজার হাট করিবার সুবিধা না হইলে, ভাতের সঙ্গেই দুই চারিটা আলু, পটল (যাহা ঘরে আছে) সিদ্ধ করিয়া লইলে তাহার দ্বারাই বেশ স্বচ্ছন্দে খাওয়া চলিতে পারে। খুব শীতের সময়েও এই প্রকার ভাতেভাত দিয়া গরম গরম ফেনসা ভাত খিচুড়ি খাইতে বেশ লাগে। আমরা যাহাকে ভাতেভাত বলি হিন্দুস্থানীরা তাহাকে ভর্ত্তা বলিয়া থাকে;—যদিও ভাতেভাত এবং ভর্ত্তায় কোন কোন স্থলে মাখিবার সামান্য ইতর বিশেষ আছে।

শবজী সিদ্ধ।—শবজী নানা রকমে সিদ্ধ হইয়া থাকে।

আলু ডাল প্রভৃতি কতকগুলি তরকারী শুদ্ধ জলে সিদ্ধ করিলে যে আস্বাদ হয়, তাহাপেক্ষা, যখন ভাতের চাল ফুটিতে থাকে তাহার মধ্যে ফেলিয়া সিদ্ধ করিলে, অনেক ভাল আস্বাদ হয়। ভাত অপরিষ্কার হইবে বলিয়া, ভাতের সহিত তরকারী সিদ্ধ করিতে না চাহিলে, ভাতের ফেনেও তরকারী সিদ্ধ করিয়া লইতে পার। অথবা তরকারী সিদ্ধ করিবার জলে, এক মুঠা আতপ চাল ফেলিয়া দিলেও বেশ হয়। চালটা যখন ফুটিতে থাকিবে, তখনই তরকারী সিদ্ধ করিতে ছাড়িয়া দিবে।

যে সকল তরকারী সিদ্ধ হইতে অধিক সময় লাগে, সেই সকল তরকারী সরুচালের ভাতে সিদ্ধ করিতে না দিয়া মোটা চালের ভাতেই সচরাচর দেওয়া হইয়া থাকে। নূতন আলু অথবা বেগুনের ন্যায় নরম জিনিশ ভাতের মধ্যে ফেলিয়া সিদ্ধ করিতে চাহিলে, সরুচালের ভাতে ছাড়িয়া দেওয়া যায়। ভাতে তরকারী সিদ্ধ করিতে দিলে, ভাত অপরিষ্কার হওয়ার সম্ভব; ভাত অপরিষ্কার না হয়, এই জন্য তরকারী একটি কাপড়ে বাঁধিয়া পুঁটলি করিয়া ভাতের ভিতরে ফেলিয়া দিলেই হইবে; ইহাতে তরকারীও সিদ্ধ হইবে, অথচ ভাত অপরিষ্কার হইবে না।

তরকারী প্রভৃতি সিদ্ধ করিবার কালে, উনানের জ্বলন্ত আঁচ আবশ্যক। তরকারী বেশ ডুবিয়া যায়, এই রকম আন্দাজে জল দিতে হইবে।

তরকারী সিদ্ধ করিবার জন্য সর্ব্বাপেক্ষা মাটীর পাত্র আর কলাইকরা ধাতব পাত্র ব্যবহার করা ভাল। এইরূপ হাঁড়িতে যে কোন প্রকার তরকারী সিদ্ধ করিতে পারা যায়। লৌহ প্রভৃতি ধাতব পাত্রে (কলাই করা না হইলে) অম্ল অথবা কষাল তরকারী

সিদ্ধ করা উচিত নয়। লৌহ পাত্রে কাঁচকলা, মোচা, কলাইশুটি, ডুমুর প্রভৃতি কষাল তরকারী সিদ্ধ করিবে না; ইহাতে তরকারীর রং কাল হইয়া যায়।

পোড়া।——পটল, বেগুণ, কাঁচকলা প্রভৃতি কতকগুলি জিনিষ পুড়াইয়া খাইতে বেশী ভাল লাগে। তরকারী পোড়াইতে হইলে, খুব জ্বলন্ত আঁচে না পোড়াইয়া অপেক্ষাকৃত নরম আঁচে পোড়াইলে ভাল। জ্বলন্ত আঁচে পোড়াইলে, খুব শীঘ্র শবজীর উপরিভাগটা পুড়িয়া যাইবে, কিন্তু ভিতরে একেবারে শক্ত থাকিবে অর্থাৎ দড়কচা পড়িয়া যাইবে। রন্ধনাদি হইয়া গেলে, যখন উনানের জ্বলন্ত অঙ্গারগুলা পুড়িয়া গিয়া খুব গরম ছাই হইবে, সেই সময়ে এই গরম ছাইয়ের ভিতরে বেগুণ, পটল যাহা কিছু পোড়াইতে চাও রাখিয়া দিবে; আস্তে আস্তে মোলায়েম হইয়া পুড়িবে। উনানের নীচে যেখানে গরম ছাই পড়ে, সেখানেও কোন কোন শবজী রাখিয়া দিলে আস্তে আস্তে পুড়িয়া যায়।

ভাতেভাত মাখা।——ভাতেভাত শুদ্ধ সিদ্ধ বা পোড়া তরকারী হইলেও, ভালরূপ মাখিতে জানিলে এমনি রুচিকর হয় যে কেবল তাহা দিয়াই ভাত খাইতে পারা যায়।

ভাতেভাত, মাখিবার প্রধান মশলা ঘি বা কাঁচা সরিষা তেল, এবং নুন, ইহা ব্যতীত আরো মুখরোচক করিবার জন্য পেঁয়াজ, লঙ্কা প্রভৃতি নানা মশলা দিয়া মাখা যায়।

গুণাগুণ।——যতদূর আমরা পারি, প্রতি তরকারীর নীচে নীচে সেই সেই তরকারীর গুণাগুণ লিখিয়া যাইব; যদিও তেল লঙ্কা ইত্যাদি ভিন্ন ভিন্ন উপকরণের সংযোগে তরকারীর গুণাগুণ কতকটা পরিবর্ত্তিত হইলেও হইতে পারে।

## ৫৯। আলুসিদ্ধ।

প্রণালী।—আলুগুলির খোসা পরিষ্কার করিয়া ছাড়াইয়া জলে আধঘণ্টা কিম্বা একঘণ্টা ভিজাইয়া রাখ; আলুর খোসা ছাড়াইবার সময় চোখগুলি ভাল করিয়া উঠাইয়া ফেলিবে। আলু যত ভিজিবে তত শাদা হইবে এবং খাইতেও তত ভাল হইবে। প্রচুর জল দিয়া (যাহাতে আলুগুলা বেশ ডুবিয়া যায়) আলুগুলা সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। আধ তোলা নুন জলে ফেলিয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ, যখন বুঝিবে, আলু সিদ্ধ হইয়াছে, তখন একটা কাঁটা দিয়া বিঁধিয়া দেখিবে, যদি বিঁধিবামাত্র কাঁটা ভিতরে প্রবেশ করিয়া সহজে বাহির হইয়া আসে, তাহা হইলে বুঝিবে ঠিক আলুসিদ্ধ হইয়াছে। তারপরে জল ঝরাইয়া ফেল, এবং উনানের পার্শ্বে ঢাকনা খুলিয়া হাঁড়ি রাখিয়া দাও, তাহা হইলে আলুর গায়ে যেটুকু জল থাকে, সব শুকাইয়া যাইবে।

আলুসিদ্ধ হইতে মিনিট পনের হইতে প্রায় পঁচিশ মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগে। নূতন কচি আলু শীঘ্র দশ পনের মিনিটের মধ্যে অর্থাৎ যাহাকে কথায় বলে "একভাপে" সিদ্ধ হইয়া যায়।

গুণাগুণ।—আলুকং শীতলং সর্ব্বং বিষ্টম্ভি মধুরং গুরু।
স্রষ্টমূত্রমলং রুক্ষং দুর্জ্জরং রক্তপিত্তনুৎ।
কফানিলকরং বল্যং বৃষ্যং স্তন্যাবিবর্দ্ধনম্॥

(ভাব প্রকাশ)

সকল প্রকার আলুই শীতল, বিষ্টম্ভি, মধুর, গুরুপাক, মল-মূত্রকর, রুক্ষ, দুর্জ্জর, কফকর, বাতপ্রকোপক, বলপুষ্টিকর, স্তন্য-বর্দ্ধক ও রক্তপিত্তের শান্তিকারক।

## ৬০। ভুর্‌রা আলু।

উপকরণ।—বাতাবি বা বম্বাই আলু আট দশটা, জল দুসের, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—আলুর খোসা ও চোখ প্রভৃতি ভাল রূপ ছাড়াইয়া জলে আলুগুলি ভিজিতে দাও। এক ঘণ্টা পরে, প্রচুর জল (আট দশটা আলুতে দুই সেরটাক জল) দিয়া আলুগুলি সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। মিনিট কুড়ি পঁচিশ পরে, কাঁটা বিঁধিয়া দেখিবে, আলু বেশ সিদ্ধ হইয়াছে কি না। সিদ্ধ হইলে পর, আলুর জল ঝরাইয়া ফেল; এবং আলুর উপরে সিকি তোলা নুন ছড়াইয়া দাও। উনানের পার্শ্বে, গরমে হাঁড়ির ঢাকনা খুলিয়া রাখিয়া দাও। অথবা উনানের উপরের হাঁড়িটা একটু রাখিয়া আলুর জল শুকাইয়া লইতে পার। তারপরে যেই একটু গরম হইয়াছে দেখিবে, বারংবার ঢাকা সমেত হাঁড়ি ঝাঁকড়াইতে থাকিবে; তাহা হইলে দেখিবে, ক্রমে আলুর গায়ে কেমন গুঁড়া গুঁড়া বালির মতন হইয়াছে। ভুর্‌রা আলু করিতে গেলে, বাতাবি আলু বা বম্বাই আলু হইলে ভাল হয়; দেশী আলু শক্ত বলিয়া ভাল হয় না।

ভোজন বিধি।—এই রকম আলুসিদ্ধ মাংসের রোষ্ট, চপ, কাটলেট ইত্যাদির সহিত খাইয়া থাকে; ভাত, খিচুড়ি প্রভৃতিরও সহিত ইহা বেশ খাওয়া যায়।

## ৬১। নূতন আলু সিদ্ধ।

উপকরণ।—নূতন আলু দশ বারটা, জল একসের, নুন সিকি তোলা, মাখন আধ কাঁচ্চা।

প্রণালী।—নূতন কচি আলুর খোসা ছাড়াইতে হয় না; ইহার খোসা ঘষিয়া বা চাঁচিয়া উঠাইতে হয়। এই নূতন আলু ঘষিবার জন্য, একটি চটের থোলে অথবা পুরাণ কার্পেটের আসন আনিয়া রাখ; তার পরে একটি একটি করিয়া আলু তাহাতে ঘষিলেই খোসা উঠিয়া যায়। চটের পরিবর্ত্তে বঁটির উন্টা দিকে যে দিকে ধার নাই, সেই দিকে ঘষিলেও হয়, অথবা ছুরি করিয়া চাঁচিলেও হয়; যাহার যাহা সুবিধা।

একই রকমের দশ বারটী নূতন আলু বাছিয়া লও; একটি চটে ঘষিয়া খোসা উঠাইয়া ফেল। এইগুলি দুই তিনবার জল বদলাইয়া পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া ফেল; যে অবধি না জল গরম হয় আলু ঠাণ্ডা জলে ভিজাইয়া রাখ।

একটি হাঁড়ি করিয়া তিন পোয়া বা একসেরটাক জল গরম করিতে চড়াইয়া দাও; যখন জলের খুব ধোঁয়া বাহির হইবে তখন আলুগুলি ইহাতে ছাড়িয়া দিবে; মিনিট পনের পরে আলুগুলি সিদ্ধ হইয়া গেলে, জল ঝরাইয়া ফেল এবং উনানের ধারে হাঁড়ি রাখিয়া দাও, তাহা হইলে অবশিষ্ট জলটুকু শুকাইয়া যাইবে।

এইবারে সিকি তোলা নুন আর আধ কাঁচ্চা মাখন আলুর উপরে রাখিয়া, আরেকবার উনানের পার্শ্বে গরমে রাখ। মাখন-টুকু গলিয়া গেলে, হাঁড়িটা ঝাঁকড়াইয়া ঝাঁকড়াইয়া আলুর সহিত ঘি ও নুনটা মিশাইয়া লও।

ভোজন বিধি।—ইহা যেমন হইবে অমনি গরম গরম খাইতে দিবে। এই আলু গরম ভাতের সহিত খাও।

### ৬২। আলুভাতে।

ভাতের ভিতরে আলু ফেলিয়া সিদ্ধ করিতে হইলে, আলুর খোসা ছাড়াইয়াও দিতে পারা যায়, আবার খোসা না ছাড়াইয়াও দিতে পারা যায়।

সরুচালের ভাতে নূতন আলু সিদ্ধ করিতে পারা যায়। অপেক্ষাকৃত পুরাণ আলু মোটা চালের ভাতে ফেলিয়া দিলে, বেশ ভাল করিয়া সিদ্ধ হয়। বড় আলু হইলে, মাঝখানে একটু চিরিয়া দিলে ভাল।

### ৬৩। আলুভাতে মাখা।

প্রণালী।—দুইটা সিদ্ধ বা ভাতেআলু চটকাইয়া, আধ কাঁচ্চা সরিষা তেল, সিকি তোলা নুন, একটি কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া খাও।

### ৬৪। আলুভাতে মাখা (দ্বিতীয় প্রকার)।

প্রণালী।—আধ কাঁচ্চা তেল, সিকি তোলা নুন, একটি কাঁচা লঙ্কা, দু এক চিমটি গোলমরিচ গুঁড়া, আধখানা পেঁয়াজ কুচি (খুব সরু সরু কুচি), এক চাকা কাগজি নেবুর রস, দুইটা সিদ্ধ আলুর সহিত মাখ।

### ৬৫। আলুভাতে মাখা (তৃতীয় প্রকার)।

প্রণালী।—দুইটা সিদ্ধ আলুর সহিত আধ কাঁচ্চা সরিষা তেল, আধ তোলার একটু বেশী নুন, দেড়টা কাঁচা লঙ্কা, আধ তোলা শুক্ন আমের বা শুক্ন কুলের গুঁড়া দিয়া মাখ।

### ৬৬। আলুভাতে মাখা (চতুর্থ প্রকার)।

প্রণালী।—দুইটা সিদ্ধ আলুর সহিত, এক কোয়া বাঁটা রসুন,

তিন চারিটা আমসি বা আমচুর বাঁটা, পোন কাঁচ্চা সরিষা তেল, একটি কাঁচা লঙ্কা, সিকি তোলার একটু বেশী নুন দিয়া মাখ।

ইহা খাইতে বড় ভাল লাগে; মুখে রুচি আনিয়া দেয়।

### ৬৭। আলু পোড়া।

প্রণালী।—উনানের নীচে যেখানে ছাই পড়ে, সেইখানে আলু রাখিয়া দিতে হয়, অথবা উনানের আঁচ কমিয়া গেলে, সেই গরম ছাইয়ের ভিতরে রাখিয়া দিতে হয়।

আস্তে আস্তে পুড়িয়া গেলে, হাতে জল লাগাইয়া লাগাইয়া পোড়া খোসা গুলি উঠাইয়া ফেলিবে, তারপরে আলু জল দিয়া ধুইয়া লইবে। আলু প্রায় আধ ঘণ্টার মধ্যে পুড়িয়া যায়।

মাখা।—ছোট চারিটী আলু হইলে, আধ কাঁচ্চা সরিষা তেল, দুইটা কাঁচা লঙ্কা, দুয়ানি পরিমাণ রাই, ও সিকি তোলা নুন দিয়া মাখ।

ভোজন বিধি।—পান্তভাতের সহিত আলুপোড়া নুন দিয়া খাইতে বেশ লাগিবে।

### ৬৮। আলুর ঘিপোড়া।

প্রণালী।—একটি খোসা সমেত আলু প্রথমে কাঁটা দ্বারা অল্প অল্প বিঁধ কর; আলুর উপরে ঘি, নুন ও গোলমরিচ মাখাও। এই খোসাশুদ্ধ আলুটি কাঁটা দ্বারা বিঁধিয়া, ধরিয়া আগুনের উপরে সেঁক দাও; কাঁটাটি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া আলুর চারিদিকে পোড়াও; যখন দেখিবে, আলু নরম হইয়া কাঁটা হইতে খুলিয়া পড়িবার মত হইতেছে, তখনি বুঝিবে আলুর ভিতর সিদ্ধ হইয়াছে। মিনিট

কুড়ির মধ্যে সিদ্ধ হইয়া যাইবে। আগুনের উপরে রুটি সেঁকিবার গিরিলদানি রাখিয়া তাহাতেও আলু পোড়াইতে পার।

আলু পোড়াইলে উহার যেরূপ উত্তম আস্বাদ হয় এরূপ সিদ্ধ আলুর হয় না।

গুণাগুণ।—পাশ্চাত্য ভিষকদিগের মতে আলু একটি বিশেষ পুষ্টিকর খাদ্য; ভালরূপ সিদ্ধ হইলে ইহা সহজেই হজম হয় কিন্তু মন্দাগ্নি প্রভৃতিতে অথবা খাবার পর পেট ভার বোধ হইলে আলু অপকারী।

৬৯। রাঙাআলু সিদ্ধ।

প্রণালী।—রাঙাআলুর লাল খোসা চাঁচিয়া ভাল করিয়া ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিতে দাও; মিনিট পনেরর মধ্যে সিদ্ধ হইয়া যাইবে। ইহা ভাতের ভিতরে ফেলিয়া দিলেও হয়।

মাখা।—রাঙা আলু শুদ্ধ নুন আর সরিষা তেল দিয়া মাখ; অথবা শুদ্ধ নুন আর মাখম মারা ঘি মাখিলেও ভাল লাগে। ইহা মিষ্টি বলিয়া একটু নুন লাগাইয়া খাইতেই ভাল লাগে।

গুণাগুণ।—রক্তালুভেদে যা দীর্ঘা তন্বী চ প্রথিতালুকী।

আলুকী বলকৃৎস্নিগ্ধা গুর্ব্বী হৃৎকফনাশিনী।
বিষ্টম্ভকারিণী তৈলে ললিতাতিরুচিপ্রদা॥

(ভাবপ্রকাশ)

দীর্ঘ ও সরু রক্তালু বিশেষকে আলুকী বলে। ইহা বলকারক, স্নিগ্ধ, গুরু, হৃৎকফের শান্তিকারক ও বিষ্টম্ভকারী। এই আলুতে তেল মাখিয়া খাইতে অত্যন্ত রুচিকর।

## ৭০। রাঙাআলু পোড়া।

প্রণালী।—রাঙা আলু গোল আলুর ন্যায় পোড়াইতে হয়। ইহা খোসাসমেত পোড়াইতে দিবে।

রাঙাআলু সিদ্ধের ন্যায় ইহা মাখিতে হয়।

## ৭১। বেগুন পোড়া।

প্রণালী।—পোড়াইবার জন্য কচি বেগুন মনোনীত করিয়া লইবে; পাকা হইলে বীচি বিজ্ বিজ্ করিবে। বেগুনের মধ্যখানে লম্বাদিকে একটা চির দিয়া দিবে, অথচ আর বোঁটা সমেত বেগুন থাকিবে। বেগুনের উপরে খোসাতে একটু সরিষা তেল মাখিয়া, উনানে গরম ছাইয়ের ভিতরে পোড়াইতে দাও; মিনিট দশ পনেরর মধ্যে পুড়িয়া যাইবে। বেগুন পুড়িলে, উঠাইয়া একটু জল ছিটা দিয়া ঠাণ্ডা করিতে দিবে; ঠাণ্ডা হইয়া গেলে, উপরের কাল খোসা পরিষ্কার করিয়া তুলিয়া ফেলিবে এবং বেগুনটা জল দিয়া ধুইয়া লইবে।

মাখা।—এখন বেগুনের বোঁটাটা খুলিয়া ফেল এবং বেগুন মাখ। একটা বেগুনে এক কাঁচ্চা সরিষা তেল, সিকি তোলা নুন, ও একটি কাঁচা লঙ্কা দিয়া মাখ।

(২) আধ কাঁচ্চা সরিষা তেল, সিকি তোলার একটু বেশী নুন, একটি কাঁচা লঙ্কা, একটি পেঁয়াজ (খুব সরু সরু করিয়া কুচাইবে), দুই চাকা নেবুরস দিয়া মাখিলেও বেশ হয়।

(৩) একটি মাঝারি ধরণের পেঁয়াজ আর একটি কি দুইটি কাঁচা লঙ্কা কুচি কুচি কর। দুই একটি কাগজি নেবুর রসে

পেঁয়াজ ও কাঁচা লঙ্কা কুচি গুলি ভিজিতে দাও; দুই এক ঘণ্টা রৌদ্রে রাখিয়া দাও, অথবা উনানের পার্শ্বে রাখিয়া দাও। তার পরে বেগুন পোড়াইয়া, তাহাতে আধ তোলা নুন, এক কাঁচ্চা সরিষা তেল মাখ; তার পরে নেবুর রসে ভিজান কাঁচা লঙ্কা ও পেঁয়াজ কুচি মাখ। নেবুর রস আপনার রুচি অনুসারে দিবে।

গুণাগুণ।—অঙ্গারপক্কা বার্ত্তাকী কিঞ্চিৎ পিত্তকরী মতা।
কফমেদোঽনিলহরা সরা লঘুতরা পরা॥

(রাজবল্লভ)

পোড়া বেগুন ঈষৎ পিত্ত কর, লঘুপাক, সারক, এবং কফ, মেদ ও বাতনাশক।

পোড়া বেগুনের বিষয় ভাব প্রকাশও প্রায় এক মত। অধিকন্তু তেলে মাখা বেগুনের বিষয় ভাব প্রকাশ বলেনঃ—

"তদেব হি গুরু স্নিগ্ধং সতৈলং লবণান্বিতং"॥

(ভাব প্রকাশ)

তেল ও নুন দিয়া বেগুন পোড়া মাখিলে, উহা স্নিগ্ধ ও গুরুপাক হইয়া থাকে।

## ৭২। বেগুন ভর্ত্তা।

প্রণালী।—একটি কচি দেখিয়া বেগুন লও; এ বেগুন আর চিরিতে হইবে না; আস্ত বেগুনে একটা মোটা ছুঁচ দিয়া চারিদিকে চারিটা বিধ কর। দুই ধারে দুই গর্ত্তের ভিতরে, দুইটা কাঁচা লঙ্কা ও অন্য দুই দিকে দুই কোয়া রসুন (আস্ত রসুনের মধ্য হইতে দুই কোয়া মাত্র) ঢুকাইয়া দাও; গরম ছাইয়ে যেমন পোড়াইতে হয়

পোড়াও। পুড়িয়া গেলে, বেগুনে একটু জল আছড়া দিয়া ঠাণ্ডা কর। হাতে একটু একটু জল মাখিয়া বেগুনের পোড়া-খোসা উঠাইয়া ফেল। হাতে জল মাখিবার অভিপ্রায় এই যে, পোড়া-খোসাগুলা আর হাতে লাগিয়া যাইবে না। সব খোসা উঠিয়া গেলে, জল দিয়া ধুইয়া বেগুন ভাল করিয়া পরিষ্কার করিয়া ফেলিবে; তার পরে এক কাঁচ্চা সরিষা তেল ও সিকি তোলাটাক নুন দিয়া সমস্ত বেগুনটা রসুন ও কাঁচা লঙ্কার সহিত ভাল করিয়া মাখিবে।

১৩। বেগুন ভর্ত্তা (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—বেগুন একটা, ছোট পেঁয়াজ দুইটা, আদা সিকি তোলা, লঙ্কামরিচ একটা, নুন একচিমটি।

প্রণালী।—পেঁয়াজ, লঙ্কা ও আদা খুব মিহি করিয়া শিলে বাটিয়া লও। বেগুনের মধ্যে লম্বালম্বি ভাবে ছুরি দিয়া একটা চির কর, এই চিরের মধ্যে পেঁয়াজ প্রভৃতি বাটনা ও এক চিমটি নুন পুরিয়া দাও।

এইবারে বেগুনটা পোড়াইয়া ইচ্ছামত তেল নুন মাখিয়া খাও।

১৪। কড়ুই বেগুন ভর্ত্তা।

প্রণালী।—শাদা দুধের মত যে লম্বা অথবা গোল এক রকম বেগুন পাওয়া যায়, তাহাকে কড়ুই বেগুন বলে। সেই কাঁচা বেগুনে ছুঁচ দিয়া দুই দিকে দুইটা বিঁধ করিবে;—তা' বলিয়া বিঁধটা যেন এ-ফোঁড় ও-ফোঁড় হইয়া না যায়। দুই ছিদ্রের ভিতরে, এক দিকে একটি কাঁচা লঙ্কা ও আরেক দিকে এক ডেলা হিং (চার রতি

ওজনের) ঢুকাইয়া দাও। এইবারে পোড়াও; পুড়িয়া গেলে, পোড়া খোসাদি উঠাইয়া, আধ কাঁচ্চা সরিষা তেল ও সিকি তোলা নুন দিয়া সেই লঙ্কা ও হিংয়ের সহিত মাখ।

কড়ুই বেগুনের অভাবে অন্য বেগুনও এইরূপে হিং দিয়া পুড়াইলে বেশ হয়।

গুণাগুণ।—অপরং শ্বেত বৃন্তাকং কুক্কুটাণ্ডসমং ভবেৎ।
তদর্শঃসু বিশেষেণ হিতং হীনঞ্চ পূর্ব্বতঃ॥
(ভাব প্রকাশ)

যে বেগুন কুক্কুটাণ্ডের ন্যায় শ্বেতবর্ণ তাহা অর্শ রোগে বিশেষ হিতকারী কিন্তু সাধারণ বেগুন অপেক্ষা কিঞ্চিৎ হীনগুণ।

৭৫। ডাল দিয়া বেগুণ ভর্ত্তা।

উপকরণ।—একটি বড় বেগুন, আধছটাক মটর বা ছোলার ডাল, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, শুক্‌ লঙ্কা একটা, মাখম মারা ঘি এক কাঁচ্চা, নুন আধ তোলার কিছু কম, একটি কাগজি নেবু।

প্রণালী।—একটি বেগুন পুড়াইয়া, তাহার কাল খোসাগুলি ছাড়াইয়া ফেল। ডালগুলি একটি টুকরা কাপড়ে বাঁধিয়া আধ সের থানেক জলে প্রায় মিনিট কুড়ি সিদ্ধ কর। চারিটা কাঁচা লঙ্কা কুঁচাও ও একটি শুক্‌ লঙ্কা বাঁটিয়া রাখ।

সিদ্ধ ডাল একটি কাঠের হাতার পিছন দিক দিয়া মাড়িয়া লও; তার পরে বেগুনপোড়া ও ডাল সিদ্ধ একত্র মিশাইয়া লও; ইহাতে নেবুর রস, কাঁচা লঙ্কা কুচি, শুক্‌ লঙ্কা বাঁটা ও নুন একত্র মাখ। এইবারে একটি হাঁড়িতে এক কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া, একখানি তেজপাতা ছাড়; মিনিট দুই পরে, ডাল ও বেগুনাদি

ঢালিয়া খুন্তি দিয়া নাড়িতে থাক; দু তিন মিনিট পরে, নামাইয়া লও।

বেগুন পোড়ার পরিবর্ত্তে বেগুন সিদ্ধ লইলেও হয়।

### ৭৬। দুধদিয়া বেগুন ভর্ত্তা।

উপকরণ।—কচি বেগুন দুইটা, দুধ আধ ছটাক, চিনি এক কাঁচ্চা নুন সিকি তোলা, ঘি আধ ছটাক, তেজপাতা দুইখানি, কাঁচা লঙ্কা একটি, আদা এক গিরা।

প্রণালী।—দুইটা কচি ও অথচ বড় বেগুন পোড়াও; পোড়া খোসাগুলি ছাড়াইয়া ধুইয়া ফেল; বেগুন দুইটা হাত দিয়া মোলায়েম করিয়া চট্‌কাইয়া লও; ইহাতে এক ছটাক দুধ, এক কাঁচ্চা চিনি, সিকি তোলা নুন মিশাও। তার পরে একটা কড়া বা হাঁড়িতে আধ ছটাক ঘি চড়াইয়া, দুইখানি তেজপাতা ছাড়; ঘি হইতে ধোঁয়া উঠিলে, কাঁচা লঙ্কা কুচি ছাড় এবং মাখা বেগুনটা ঢালিয়া দাও। জলীয় ভাগ মরিয়া গিয়া বেশ ঘন থকথকে হইলে নামাইবে এবং খুব মিহি আদা বাঁটা দিয়া সবটা একবার মিশাইয়া লইবে।

ইহাতে আদার সহিত একটু মৌরী বাঁটাও দিতে পারা যায়।

### ৭৭। বেগুন সিদ্ধ।

প্রণালী।—শুধু জলে বেগুন সিদ্ধ করিতে দিলে, মিনিট দশ পনেরর ভিতরে সিদ্ধ হইয়া যায়।

ভাতে দিলে, ভাত হইয়া গেলে ভাতের সঙ্গে সঙ্গে বাহির করিতে হয়। যত কচি বেগুন হইবে তত ভাল হইবে।

ইহা পোড়ারই মত করিয়া মাখিতে হয়।

৭৮। টেমতি বা বিলাতী বেগুন ভর্ত্তা।

উপকরণ।—একটি বড় বিলাতী বেগুন, একটা কাঁচা লঙ্কা, দুইটা পেঁয়াজ, নুন সিকি তোলার কিছু বেশী।

প্রণালী।—একটি এক ছটাক ওজনের বিলাতী বেগুন উনানের উপরে গরম ছাইয়ে পোড়াইতে দাও। এক দিক পুড়িলে আবার ঘুরাইয়া দিবে, ক্রমে তাহা হইলে সব দিক পুড়িয়া যাইবে, প্রায় সাত আট মিনিটের মধ্যে পুড়িয়া যাইবে। হাতে একটু একটু জল লইয়া বেগুনের গায়ে যে সকল কাল দাগ লাগিয়াছে তাহা উঠাইয়া পরিষ্কার করিয়া ফেল।

এইবারে একটি বাসনে বেগুনটি টিপিয়া ভর্ত্তা বানাও। কাঁচা লঙ্কাটি, পেঁয়াজ দুইটি কুচি কুচি করিয়া নুনের সহিত ঐ বেগুনে মাখ।

গুণাগুণ।—পাশ্চাত্য ভিষকদিগের মতে ইহা বিরেচক, যকৃত দোষে বিশেষ হিতকর এবং মন্দাগ্নি ও অজীর্ণ নাশক। যে সকল শারীরিক অবস্থায় 'ক্যালোমেল' প্রয়োগ করা যায় সেই অবস্থায় টেমতি সাতিশয় উপকারিতার পরিচয় দিয়া থাকে। *

---

* Tomatoes are powerful aperient for the liver, a sovereign remedy for dyspepsia and for indigestion. Tomatoes are invaluable in all conditions of the system in which the use of calomel is indicated. (House keeper)

**The tomato is one of the most powerful deobstruents (medicines for removing obstrsuctions) of the materia medica ; and in all affections of the liver it is**

৭৯। মোচা ভাতে।

হাতে একটু তেল মাখিয়া লও। আটা লাগিবে না।

একটি মোচা আন। যেন কাঁচকলার মোচা না হয়। মোচার ভিতরের শাদা কচি কচি পাতা যে পর্য্যন্ত না বাহির হয় সেই পর্য্যন্ত লাল খোলা খুলিয়া ফেল; তার পরে যখন শাদা পাতা আসিবে, আর পাতা না খুলিয়া বোঁটার দিকে ও মুখের দিকে এক ইঞ্চি কি দেড় ইঞ্চি আন্দাজ কাটিয়া ফেল। ধুইয়া লও। এইবারে মোটা চালের ভাতে অথবা গরম জলে মুঠাখানেক চাল ফেলিয়া, সেই গরম জলে কিম্বা ফেনে সিদ্ধ করিতে দাও। ভাল করিয়া সিদ্ধ হইতে পনর হইতে কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগিবে। সিদ্ধ হইয়া গেলে, হাত দিয়া ভাঙ্গিয়া ভাঙ্গিয়া চট্‌কাইয়া লও। এক কাঁচ্চা সরিষা তেল, সিকি তোলা নুন, সিকিতোলাটাক রাই সরিষা বাঁটা ও একটি কাঁচা লঙ্কা মাখ।

গুণাগুণ।—কদলীমোচকং হৃদ্যং কফঘ্নং ক্রিমিনাশনং।
কুষ্ঠপ্লীহাজ্বরহরং দীপনং বস্তিশোধনং॥ (রাজবল্লভ)

মোচা মুখপ্রিয়, কফনাশক, অগ্ন্যুদ্দীপক, ক্রিমি, কুষ্ঠ প্লীহা ও জ্বরনাশক এবং বস্তিশোধক।

৮০। মসুর ডাল ভাতে।

উপকরণ।—মসুর ডাল এক ছটাক, ছোট এলাচ একটি, তেজ-

---

probably the most effective and least harmful remedial agent known. When used as an article of diet it is almost a sovereign remedy for dyspepsia and indigestion. (Dr. Bennett.)

পাতা একটি, কাঁচালঙ্কা দুইটি, দেড় কাঁচ্চাটাক সরিষাতেল, প্রায় ধেড়তোলা নুন।

প্রণালী।—মসুর ডাল ভাতে দিলে, তাহার যেন কি রকম হাল্‌সে গন্ধ বাহির হয়, সেই জন্য এই ডাল অনেকের ভাতে খাইতে ভাল লাগে না; কিন্তু নিম্নলিখিত প্রণালীতে ইহা ভাতে দিলে আর সেই হাল্‌সে গন্ধ থাকে না।

কাঁকড়াদি বাছিয়া মসুর ডাল সকাল বেলা ভিজাইতে দিবে; এক ঘণ্টা ধরিয়া ভিজিলে বাঁটিবে। ইহাতে একটি ছোট এলাচ (ছাড়ান), একখানি তেজপাতা, দুটি কাঁচালঙ্কা কুঁচাইয়া দাও। একটি কাপড়ের ভিতরে সব পুরিয়া পুঁটলি বাঁধিয়া ভাতে ফেলিয়া দিবে; শেষে পুঁটলি খুলিয়া সরিষা তেল আর নুন মাখিয়া খাইবে।

ইচ্ছা করিলে একটু নেবুর রস মাখিয়াও খাইতে পার।

## ৮১। মসুর ডাল পোড়া।

পূর্বকথিত মসুর ডাল বাঁটা ঐরূপ মসলা দিয়া কলাপাতায় জড়াইয়া উনানের ভিতরে গরম ছাইয়ে অথবা একখানি তাওয়ার উপরে করিয়া পুড়াইলেও বেশ হয়। পোড়ান হইলে, পোড়া কলা পাতা গুলা ছাড়াইয়া,শেষে একটু নুন আর তেল মাখিয়া খাইলেও বেশ লাগে।

গুণাগুণ।—মসূরো মধুরো রুক্ষঃ সংগ্রাহী কফপিত্তহা। (রাজবল্লভ)

ইহা মধুর, রুক্ষ, ধারক, ও কফপিত্ত নাশক।

ভাবপ্রকাশ ইহার উপর আরো দুইটি গুণ বলিয়াছেন—যথা জ্বরনাশক ও রক্তদোষ নাশক।

### ৮২। মটর ডাল পোড়া।

উপকরণ।—মটর ডাল আধছটাক, রাই সিকি কাঁচ্চা, কাঁচা লঙ্কা একটি, নুন সিকি তোলা, নেবু দুই চাকা, সরিষা তেল এক কাঁচ্চা।

প্রণালী :—মটর ডালগুলি কাঁকড়াদি বাছিয়া ভোরে ভিজাইতে দাও। প্রায় দুইঘণ্টা পরে ডালগুলি বেশ করিয়া ধুইয়া মিহি করিয়া বাঁটিয়া লও। একটি কলাপাতায় সরিষা তেল হাতে করিয়া মাখ; এই কলা পাতার ভিতরে ডালবাটা পুরিয়া গরম ছাইয়ের ভিতরে পুড়াইতে হইবে; এই কলাপাতা পোড়া পোড়া এবং ডালও বেশ শক্ত হইয়া আসিলে, পাতা খুলিয়া ফেলিবে। ডাল একটি পাত্রে রাখিয়া রাই, কাঁচালঙ্কা, নুন, নেবু ও সরিষা তেল মাখিয়া খাইতে দাও।

### ৮৩। পোস্ত ভাতে।

উপকরণ।—পোস্ত আধ ছটাক, নেবু দুই চাকা, প্রায় সিকি-তোলা নুন, কাঁচা লঙ্কা একটি, সরিষা তেল আধ কাঁচ্চা।

প্রণালী।—পোস্তগুলি প্রথমে একটি বাটিতে জল রাখিয়া তাহাতে ছাড়িয়া দাও; তাহা হইলে, যত বালি সব নীচে পড়িয়া যাইবে। তারপরে আস্তে আস্তে উপর হইতে পোস্ত দানাগুলি ছাঁকিয়া লইয়া খুব মিহি করিয়া শিলে পিষিয়া লও; ইহাতে আর জল দিতে হইবে না, পোস্তবাটাটা যেন বেশ শক্ত হয়; নরম হইলে ভাতের সহিত গলিয়া যাইবে।

যখন ভাত টগ্‌বগিয়া ফুটিতেছে দেখিবে, অমনি পোস্তডেলা ভাতে ফেলিয়া দিবে; ইহা তিনচার মিনিটের মধ্যে ভাপে শক্ত

হইয়া যাইবে। পোস্তভাতেতে নেবু, নুন, কাঁচালঙ্কা এবং সরিষা তেল মাখিয়া খাও।

### ৮৪। নটে শাক সিদ্ধ।

উপকরণ। চাঁপানটে শাক আধসের, একটী বড় পাটনাই পেঁয়াজের আধখানা, কাঁচালঙ্কা তিনটা, ঘি এক কাঁচ্চা, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—আধসের নটে শাক বাছিয়া, পোকা খাওয়া পাতা বা ঘাস যাহা থাকে ফেলিয়া দাও। তার পরে তিন চারি-বার জল বদলাইয়া শাকগুলি আছড়াইয়া আছড়াইয়া ধুইয়া লও। তাহা হইলে বালি, পোকা যাহা কিছু থাকিবে সব পড়িয়া যাইবে। প্রায় শাকে চুল প্রভৃতি থাকে, শাক বাছিবার সময়ে সে সকল বিশেষ করিয়া বাছা উচিত।

সমস্ত শাক যাহাতে ভিজিয়া যায় এই পরিমাণে জল দিয়া একটি হাঁড়ি করিয়া শাকগুলি সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। মিনিট পনের পরে, বেশ সিদ্ধ হইয়া গেলে, নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল এবং আর একটি পাত্রে উঠাইয়া রাখ। ছুরি দিয়া সিদ্ধ শাকগুলি কিমা অর্থাৎ খুব কুচি কুচি কর। আধখানা পেঁয়াজ, কাঁচা লঙ্কা তিনটি কিমা করিয়া রাখ। কড়ায় এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও, ঘিয়ে কিমা পেঁয়াজ ও লঙ্কা ফেলিয়া দাও। দু তিন মিনিট নাড়া চাড়া করিয়া কিমা শাকগুলি ইহাতে ছাড়িয়া দাও। সিকিতোলা নুন দাও। পাঁচ মিনিট নাড়া চাড়া করিয়া জলটা মরিয়া গেলে, নামাইয়া রাখ।

ইহা ভাতের সহিত যেরূপ খাইতে পারা যায়, মটন রোষ্ট

প্রভৃতির সহিতও সেইরূপ খাইতে পারা যায়। রাঙা শাক, পালং-শাকেরও এইরূপ করা যায়।

গুণাগুণ —আয়ুর্ব্বেদ মতে চাঁপানটে লঘু, শীতল, মলমূত্রের বিরেচক, অগ্ন্যুদ্দীপক, রুচিকর, বিষনাশক, রক্তসম্বন্ধীয় পীড়ার শান্তিকারক এবং কফ ও পিত্ত নাশক।

### ৮৫। নটে শাক ভর্ত্তা।

উপকরণ।—চাঁপা নটে শাক আধপোয়া, বাঁধাকপি আধ পোয়া, সিকিতোলা পাঁচ ফোড়ন, শুষ্ক লঙ্কা একটি, একটি আস্ত রসুনের তিন কোয়া, নুন সিকি তোলা, জল আধ পোয়া, ঘি এক কাঁচ্চা, কাঁচা লঙ্কা দুইটা।

প্রণালী।—নটে শাকগুলির পোকা পাতা ঘাস ইত্যাদি বাছিয়া, দু তিনবার জল বদলাইয়া ধুইয়া লও। কচি কপি পাতাগুলি কুঁচাইয়া ধোও।

একটি হাঁড়িতে আধপোয়া জল দিয়া নটেশাক ও কপি একত্র সিদ্ধ করিতে দাও, দুইটা কাঁচা লঙ্কা চিরিয়া দাও, নুন দাও: প্রায় পঁচিশ মিনিট সিদ্ধ হইলে পর শাকের জল ঝরাইয়া ফেল। এইবারে ইহা একটি কাঠের হাতার পিছন দিয়া মাড়িয়া লও।

আবার হাঁড়ি চড়াইয়া ঘি দাও, আগে রসুন কোয়া তিনটি একটু ছেঁচিয়া ছাড়, রসুন ঈষৎ লালাভ হইলে,মেতি ফোড়ন দাও, তার পরে লঙ্কা ফোড়ন দাও; লঙ্কা বেশ লাল হইয়া আসিলে, শাকগুলি ঢালিয়া সাঁতলাও। তিন চার মিনিট নাড়, নাড়া চাড়া করিয়া নামাও।

### ৮৬। বাধাকপি ভাতে।

প্রণালী।—নূতন বাঁধাকপি উঠিলে, তাহা আনিয়া উপরের

সবুজ পাতাগুলি খুলিয়া ফেলিলে যখন দেখিবে শাদা পাতা, তখনও দু একটা শাদাপাতা খুলিয়া ফেলিবে। তার পরে ছুরি দিয়া সংযোগ (+) চিহ্নের ন্যায়, এদিক হইতে এবং ওদিক হইতে দুইটি চির দাও, অথচ কপিটি আস্ত থাকিবে। এখন আধ হাঁড়ি জলে, একমুঠা চাল ফেলিয়া কপি সিদ্ধ করিতে দাও; সিদ্ধ হইলে পর, জল ঝরাইয়া আবার হাতা দিয়া টিপিয়া অবশিষ্ট জলটুকুও বাহির করিয়া ফেল।

মাখা।—কপিটা চট্‌কাইয়া লইয়া ইহাতে সিকি তোলা রাই, দুইটী কাঁচা লঙ্কা, আধ তোলা নুন, এক ছটাক সরিষা তেল মাখিয়া খাইতে দাও।

## ৮৭। ফুল কপি সিদ্ধ।

প্রণালী।—একটি ফুলকপি আনিয়া, তাহার বাহিরের পাতাগুলি ছিঁড়িয়া ফেল, আর গোড়ার শক্ত দিকটা একইঞ্চি পরিমাণে কাটিয়া ফেল; তার পরে যে ডালগুলাতে দেখিবে অনেক ছোট ছোট ডাল একত্র হইয়াছে, সেই ডালগুলাও কাটিবে; প্রায় সাত আটটা ডালে বিভক্ত করিবে। এখন পোয়া তিন জল দিয়া একটি হাঁড়িতে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। ফুল কপি সিদ্ধ হইতে প্রায় মিনিট কুড়ি লাগিবে।

এইবারে হাঁড়ির মুখে একখানি ঢাকনা চাপা দিয়া ইহার জল ঝরাইয়া ফেল। একটি কাঠের হাতার পিছন দিয়া কপি খুব চাপিয়া ধর, তাহা হইলে কপির অবশিষ্ট গায়ের জলটুকুও বাহির হইয়া যাইবে।

হাঁড়ি চড়াও; দেড় কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া তাহাতে কপিগুলি

ছাড় ; দু তিন মিনিট নাড়া চাড়া করিয়া নামাও। একটি বাসনে কপিগুলি উঠাইয়া, উহার উপরে দু তিন চিমটি গোলমরিচের গুঁড়া আর প্রায় সিকিতোলা নুন ছড়াইয়া দাও।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাতের সহিতও খাওয়া যায় এবং মাংসের রোষ্ট, চপ আদির সহিতও খাইতে পারা যায়।

৮৭। ঝিঙ্গা ভাতে।

প্রণালী।—চারিটা কচি দেখিয়া ঝিঙ্গা আনিয়া তাহার শির-গুলি চাঁচিয়া ধুইয়া ফেল ; ভাতের চাল যখন ফুটিবে, তখন উহাতে ঝিঙ্গাগুলি ফেলিয়া দিবে ; তার পরে ভাত হইয়া গেলে, ঝিঙ্গাগুলি বাহির করিয়া একটি পাত্রে রাখ।

মাখা।—ইহাতে সিকি তোলা নুন, একটা কাঁচা লঙ্কা, দুই কি তিন চাকা নেবুর রস মাখ। ইহা খুব রুচিকর।

অনেকে ঝিঙ্গা সিদ্ধ হইলে, চাপিয়া উহার জল বাহির করিয়া ফেলে। ইহার জল বাহির করিবার আবশ্যক নাই। এই জলের সহিত নেবুর রসাদির সংমিশ্রণে বরং খাইতে ভালই লাগে।

গুণাগুণ।—ঝিঙ্গাকঃ তিক্তমধুরমামবাতাগ্নিমান্দ্যকৃৎ।

(রাজবল্লভ)

ঝিঙ্গা তিক্ত, মধুর, এবং আমবাত ও মন্দাগ্নিকারক।

৮৮। ঝিঙ্গা পাতপোড়া।

উপকরণ।—কচি ঝিঙ্গা চারিটা, সরিষা বাঁটা এক তোলা, আধতোলা গোলমরিচ বাটা, ক্ষার দুই রতি, তেল এক কাঁচ্চা, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—চারিটা কচি ঝিঙ্গা আনিয়া, তাহার উপরের খোসা

ছাড়াইয়া ধুইয়া ফেল। এক তোলা মিহি সরিষা বাঁটা, আধ তোলা মিহি গোলমরিচ বাঁটা, দুই রতি ক্ষার একত্র মিশাইয়া ঝিঙ্গা কয়টাতে মাখাও। একটা কলাপাতার ভিতরে ঝিঙ্গাগুলি রাখিয়া, কলাপাতার চারিদিকে ভাল করিয়া মুড়িয়া দাও, দড়ি দিয়া বাঁধিয়া দাও ; এইবারে গরম ছাইয়ের ভিতরে পোড়াইতে দাও।

উনানে নরম আঁচ না থাকিলে, উনানের উপরে একটি তাওয়া চড়াইয়া, মোড়া কলাপাতা ইহাতে রাখিয়া দাও। এক দিকে কুঁচকাইয়া আসিতেছে দেখিলে, আর এক দিক উল্টাইয়া দিবে ; প্রায় আট নয় মিনিটের ভিতরেই ইহা খুব নরম হইয়া যাইবে।

এখন কলাপাতার ভিতর হইতে ঝিঙ্গাগুলি বাহির করিয়া একটি পাত্রে রাখ। পাতার গায়ে যে মসলা থাকিবে তাহা হাত দিয়া চাঁচিয়া লইবে। ঝিঙ্গাগুলি ভাঙ্গিয়া লও এবং ইহাতে নুন, তেল মাখিয়া খাইতে দাও। ঝিঙ্গাপোড়ায় ক্ষারটুকু ইচ্ছামত ব্যবহার করিবে। আসামবাসীরাই ক্ষার ব্যবহার করে। ক্ষার কিরূপে প্রস্তুত করিতে হয় তাহা ৯৭ পৃষ্ঠায় দেখ।

## ৮৯। ঝিঙ্গার খোসা পাতপোড়া।

প্রণালী।—কচি ঝিঙ্গার খোসা ফেলিয়া দিবার আবশ্যক নাই। চারিটা কচি ঝিঙ্গার খোসাতে সিকি তোলা মিহি সরিষা বাঁটা, এক রতি ক্ষার, সিকি তোলা গোলমরিচ বাঁটা, সব একত্র মিশাইয়া একটি কলাপাতে জড়াইয়া পোড়াইতে দিবে। ইহা পাঁচ ছয় মিনিটের মধ্যেই হইয়া যাইবে। তার পরে সিকি তোলাটাক নুন আর সিকি কাঁচ্চাটাক তেল মাখিয়া খাইবে। ক্ষার কিরূপে প্রস্তুত করিতে হয় তাহা ৯৭ পৃষ্ঠায় দেখ।

## ৯০। কচি আমড়া ভাতে।

প্রণালী।—একটি কাপড়ে কতকগুলি কচি আমড়া বাঁধিয়া ভাতে ফেলিয়া দাও। ভাত হইয়া গেলে, ভাত হইতে বাহির করিয়া সরিষা তেল, নুন, কাঁচা লঙ্কা, ও একটু সরিষা বাঁটা দিয়া মাখিবে।

গুণাগুণ।—আয়ুর্ব্বেদ মতে আমড়া অম্ল, গুরু, বাতঘ্ন, রুচিকর ও রক্ত পিত্তকর।

## ৯১। কামরাঙা এবং নোয়াড় সিদ্ধ।

প্রণালী।—কামরাঙা এবং নোয়াড় কচি আমড়ার ধরনেই মাখিতে হইবে। সরিষা বাঁটা দিলেও হয়।

গুণাগুণ।—ভাব প্রকাশ মতে কামরাঙ্গা শীতল, মলবদ্ধকর, স্বাদু, অম্ল, কফঘ্ন ও বাতনাশক।

ভাব প্রকাশ মতে নোয়াড় রুচিকর, অম্লমধুর, গুরু এবং অর্শ, কফ ও পিত্তের শান্তিকারক।

## ৯২। কাঁচা আম ভাতে।

প্রণালী।—কাঁচা আমের যখন কষি কতকটা শক্ত হইয়া আসিবে, সেই সময়ের আম খোলাশুদ্ধ সিদ্ধ করিতে দিবে। একটি মাঝারি দেখিয়া কাঁচা আম লও; বোঁটাটা কাটিয়া জলে ভিজাইতে দাও। ভাল করিয়া ধুইয়া, একটি কাপড়ে বাঁধিয়া অথবা অমনি, ভাতে ফেলিয়া দাও কিম্বা জলে সিদ্ধ করিতে দাও। সিদ্ধ আমের নীচের দিকে খোসা টিপিলেই খোলা হইতে আঁটিটা আলাদা হইয়া যাইবে; খোলাটাও নিংড়াইয়া লইবে। আঁটি হইতে শাঁস লইয়া কষি আঁটি ফেলিয়া দাও। ইহাতে আধ কাঁচ্চা সরিষা তেল,

সিকি তোলাটাক নুন, একটি কাঁচা লঙ্কা, এক কোয়া (আস্ত রসুনের এককোয়া) রসুন থেঁতলাইয়া মাখিয়া লও। রসুনের পরিবর্ত্তে পেঁয়াজকুচি দিলেও বেশ হয়।

গুণাগুণ।—রক্তপিত্তকরং বালমাপূর্ণং পিত্তবর্দ্ধনং। (চরক)

কাঁচা আম রক্তপিত্তকর ও পিত্তবর্দ্ধক।

৯৩। কাঁচা আম পোড়া।

প্রণালী।—কাঁচা আম উনানের নীচে বা গরম ছাইয়ের ভিতরে দিয়া পুড়াইতে হয়। তার পরে কাল খোসা উঠাইয়া ইহার শাঁস বাহির করিয়া মাখিতে হইবে।

একটি পোড়া আম, সিকিতোলা সরিষা, দুই এক কোয়া রসুন (একটি আস্ত রসুনের দুই এক কোয়া মাত্র), সিকি তোলা আদা, একটী লঙ্কা মরিচ, সব শিলে পিষিয়া তেল ও নুন মাখিয়া খাও। আদা ও রসুন নাও দিতে পার।

৯৪। পাকা আম ভাতে।

ডাঁশাল অর্থাৎ খুব শক্ত পাকা আম ভাতে ফেলিয়া দিও। নরম দেখিয়া দিলে আম গলিয়া যাইবে। সিদ্ধ হইলে পর ইহার উপরের খোসাটা ছাড়াইয়া কাঁটি হইতে শাঁস নিংড়াইয়া বাহির কর। তার পরে শুধু নুন অথবা চিনি মাখিয়া খাও।

চিকিৎসকেরা রোগীর মুখের রুচির জন্য কোন কোন সময়ে ইহা পথ্য স্বরূপে ব্যবহার করেন।

৯৫। পাকা আম পোড়া।

প্রণালী।—পাকা আম পুড়াইয়া তাহাতেও নুন, চিনি মাখিয়া খাইলে ভাল লাগে।

গুণাগুণ।—পক্কমাম্রং জয়েদ্বায়ুং মাংসশুক্রবলপ্রদং॥ (চরক)
পাকা আম বায়ু নাশক এবং মাংস, শুক্র ও বলজনক।

৯৬। ডেঙ্গো ডাঁটা সিদ্ধ।

উপকরণ।—দুই ছড়া ডেঙ্গো ডাঁটা, সিকি তোলা রাই সরিষা অথবা দেড় কাঁচ্চাটাক ঝাল কাসুন্দি, প্রায় আধ তোলা নুন, এক কাঁচ্চার কিছু কম সরিষা তেল, জল তিন পোয়া, চাল এক মুঠা।

প্রণালী।—বেশ মিষ্টি দেখিয়া মোটা মোটা অথচ নরম ডেঙ্গো ডাঁটা বাছিয়া লও; মধ্যমাঙ্গুলির সমান লম্বা করিয়া কাট এবং সঙ্গে সঙ্গে তাহার আঁশ ভাল করিয়া ছাড়াইয়া যাও; ধুইয়া ফেল।

একটি হাঁড়িতে তিন পোয়াটাক জল চড়াইয়া, ডাঁটাগুলি ফেলিয়া দাও, আর এক মুঠা চাল দাও। ইহা সিদ্ধ হইতে কুড়ি হইতে পঁচিশ মিনিট লাগিবে। সিদ্ধ হইলে, জল ঝরাইয়া ফেল। সরিষা বাঁটা বা ঝাল কাসুন্দি, নুন ও সরিষা তেল দিয়া মাখ।

নটে শাকের গোড়াও সিদ্ধ করিলে বেশ খাইতে লাগে।

৯৭। সজিনা ডাঁটা সিদ্ধ।

প্রণালী।—কচি সজিনাডাঁটা মধ্যমাঙ্গুলির সমান করিয়া কাটিয়া ভাল করিয়া আঁশ ছাড়াইয়া ফেল; ধুইয়া সিদ্ধ করিতে দাও। ইহা সিদ্ধ হইতে পনের হইতে কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগিবে। ইহাতে নুন আর সরিষা তেল মাখিয়া খাইবে।

গুণাগুণ।—শোভাঞ্জনফলং স্বাদু কষায়ং কফপিত্তনুৎ।
শূলকুষ্ঠক্ষয়শ্বাসগুল্মঘ্নদীপনং পরং॥

সজিনার ফল অর্থাৎ ডাঁটা স্বাদু, কষায়, কফঘ্ন, পিত্তনাশক,

অতিশয় দীপন, এবং শূল, কুষ্ঠ, ক্ষয়, শ্বাস ও গুল্ম রোগের শান্তিকারক।

৯৮। নাউ ও কুমড়া শাক ভাতে।

প্রণালী।—নাউ শাক বা কুমড়া শাকের কচি ডগা আনিয়া, একটি কাপড়ে বাঁধিয়া অথবা দুতিনটা একত্র বাঁধিয়া ভাতে ফেলিয়া দাও। তারপরে নামাইয়া তাহাতে তেল, নুন আর ইচ্ছা হয়তো একটু কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া খাও।

গুণাগুণ।—কুষ্মাণ্ড নাড়িকা গুর্ব্বী তথা চাশ্মরীনাশিনী।
সক্ষারী মধুরা রুক্ষা রুচ্যা বাতকফাপহা॥

(রাজবল্লভ)

কুমড়ার ডাঁটা গুরুপাক, পাথরী রোগ নাশক, ক্ষারযুক্ত, মধুর, রুক্ষ, রুচিকর এবং বাত ও শ্লেষ্মানাশক।

অলাবু নাড়ীকা গুর্ব্বী মধুরা মলভেদিনী॥

(রাজবল্লভ)

নাউ ডাঁটা গুরুপাক, মধুর, ও মলভেদ কারক।

৯৯। মূলা সিদ্ধ।

প্রণালী।—কচি দেখিয়া মূলা আনিয়া, তাহার খোসা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া জলে সিদ্ধ করিতে দাও; তার পরে, তাহাতে নুন, সরিষা তেল ও একটু রাই বা শাদা সরিষা বাঁটা মাখিয়া খাও।

খিচুড়ির সঙ্গে অন্যান্য ভাতেভাতের ন্যায় কাঁচা মূলা খোসা ছাড়াইয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়াও খাইতে পার।

গুণাগুণ।—বাল্যং দোষহরং।

কচিমূলা ত্রিদোষ নাশক। (চরক)

স্নেহসিদ্ধং তদেব স্যাৎ দোষত্রয় বিনাশনম্। (ভাবপ্রকাশ)

স্নেহ দ্রব্যে সিদ্ধ মূলাও ত্রিদোষ নাশক।

## ১০০। আমরুলশাক ভাতে।

প্রণালী।—আমরুলশাক আগে বাছিয়া ধুইয়া ফেল। একটি কাপড়ে পুঁটলি করিয়া বাঁধিয়া, ভাতের ভিতরে এইগুলি ফেলিয়া দাও। তার পরে বাহির করিয়া কাপড় হইতে একটি পাত্রে রাখিয়া, সরিষা তেল আর নুন মাখিয়া খাও; শুধু নুন দিয়া খাইলেও হয়; ইহা ভাতে না দিয়া সিদ্ধ করিলেও হয়।

গুণাগুণ।—আমরুলশাক আমাশয় রোগে বড় উপকারী।

## ১০১। আমরুলশাক পোড়া।

প্রণালী।—আমরুলশাকগুলি বাছিয়া ধুইয়া একটি কলাপাতাতে রাখিয়া, কলাপাতা ভাল করিয়া বাঁধিয়া ফেল; গরম ছাইয়ের ভিতরে নরম আঁচে পোড়াইতে দাও; মিনিট সাত আটের ভিতরে হইয়া যাইবে।

কলাপাতা খুলিয়া শাকগুলি বাহির করিয়া একটি বাসনে রাখ। একটু জল শাকে মিশাইয়া, শাকগুলি ভাঙ্গিয়া ভাঙ্গিয়া লও। এইবারে একটি পাতলা কাপড়ে করিয়া ছাঁকিয়া লও। ইহার রসে একটু নুন মিশাইয়া ভাতের আগে খাইয়া তার পরে ভাত খাইবে।

গুণাগুণ।—ইহাতে পেট ঠাণ্ডা করে। আমাশয় রোগে এই রূপে খাইতে দেওয়া হয়।

দীপনী চোষ্ণবীর্য্যা চ গ্রাহিণী কফমারুতে।
প্রশস্যাতেঽম্লচাঙ্গেরী গ্রহণ্যর্শোহিতা চ সা ॥ (চরক)

আমরুলশাক অগ্নুদ্দীপক, উষ্ণবীর্য্য, সংগ্রাহী, কফ ও বায়ু প্রকোপে প্রশস্ত এবং গ্রহণী ও অর্শ রোগে বিশেষ হিতকর।

### ১০২। উচ্ছে ও করোলা ভাতে।

প্রণালী।—উচ্ছে যখন পাঁচ ছয়টা ভাতে দিতে হইবে তখন একত্র সবগুলি তাহার বোঁটায় বোঁটায় বাঁধিয়া ভাতে ফেলিয়া দিবে; অথবা একটি কাপড়ে পুঁটলি করিয়া ভাতে ফেলিয়া দিবে। একটি কাঠিতে সবগুলি বিঁধিয়াও ভাতে সিদ্ধ করিতে দিতে পার। এই রকম উপায়ে না দিলে ভাতের মধ্যে কেবল খুঁজিয়া বেড়াইতে হয়। জলে সিদ্ধ করিতে দিলে, যেমন ইচ্ছা করিতে পার।

নুন আর সরিষা তেল দিয়া উচ্ছেভাতে মাখিবে। আসামে এ সকলের উপরে আবার একটু ক্ষারনি মাখিয়া খায়।

উচ্ছের বড় ভাই করোলা। করোলা ভাতে অথবা সিদ্ধ করিয়া উচ্ছেরই মতন করিয়া মাখিতে হইবে।

### ১০৩। উচ্ছে আলু ভাতে।

উপকরণ।—ছোট ছোট উচ্ছে ছয় সাতটী, আলু দুইটী, ছোট দিশি পেঁয়াজ দুইটী, নুন প্রায় সিকি তোলা, সরিষা তেল পোন কাচ্চা।

প্রণালী।—উচ্ছে ও আলু, ভাতের মধ্যে সিদ্ধ করিতে দাও বা জলে সিদ্ধ করিতে দাও। পেঁয়াজ দুটি পাতলা করিয়া চাকা চাকা করিয়া কাট; তার পরে আলু, উচ্ছে, তেল, নুন ও পেঁয়াজ একত্র মাখ।

গুণাগুণ।—কারবেল্লমবৃষ্যঞ্চ রোচনং কফপিত্তজিৎ। (রাজবল্লভ)

করোলা বা উচ্ছে ধাতু পুষ্টিকর নহে কিন্তু রুচিকর এবং কফ ও পিত্তনাশক।

১০৪। পাকা উচ্ছে পোড়া।

প্রণালী।—পাকা লাল উচ্ছে পোড়াইয়া খাইতেই ভাল; পুড়িলে পর তেল, নুন মাখিয়া খাও।

১০৫। কাঁচকলা ভাতে।

প্রণালী।—কাঁচকলার সবুজ খোসা পরিষ্কার করিয়া ছাড়াইয়া, মোটা চালের ভাতে সিদ্ধ করিতে ফেলিয়া দিবে। ইহা সরিষা তেল, নুন, কাঁচালঙ্কা ও একটু নেবুর রস মাখিয়া খাইবে।

গুণাগুণ।—কাঁচকলাভাতে লঘু, ধারক ও পুষ্টিকর।

১০৬। ট্যাঁড়স সিদ্ধ।

প্রণালী।—চোদ্দ পনেরটি ট্যাঁড়স জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও; আধ ঘণ্টা ধরিয়া সিদ্ধ হইলে নামাও। এইবারে আধ কাঁচ্চা ঘি চড়াইয়া সিদ্ধ ট্যাঁড়সগুলা তাহাতে ফেলিয়া দাও; এক চুটকি ভর নুন দাও, মিনিট পাঁচ সাত নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া রাখ।

ভোজন বিধি।—ইহা খিচুড়ি ফেন্সাভাত এবং মাংসের রোষ্টের সঙ্গেও খাইয়া থাকে।

১০৭। ট্যাঁড়স ভাতে।

কচি ট্যাঁড়স শুধু জলে অথবা ভাতেও সিদ্ধ করিয়া শুদ্ধ অথবা তেল নুন মাখিয়া ফেনসাভাত প্রভৃতির সহিত খাও।

গুণাগুণ।—ডিণ্ডিশো রুচিকৃদ্ভেদী পিত্তশ্লেষ্মাপহঃ স্মৃতঃ।
সুশীতো বাতলো রুক্ষো মূত্রলশ্চাশ্মরীহরঃ॥

(ভাবপ্রকাশ)

ট্যাঁড়শ রুচিকর, ভেদী, পিত্ত শ্লেষ্মা নাশক, সুশীতল, বাতল, রুক্ষ, মুত্রকর ও পাথরী রোগের বিশেষ শান্তিকারক।

১০৮। গিমিশাক পোড়া।

প্রণালী।—গিমি শাক একটা কলাপাতার ভিতরে দিয়া পুড়াইয়া, তার পরে একটি পেঁয়াজ কুচি ও নুন মাখিয়া খাইলে ভাল।

গুণাগুণ।—গিমিশাক পোড়া পুরাতন উদরাময় রোগে প্রশস্ত।

১০৯। গিমিশাক ভাতে।

প্রণালী।—গিমিশাক এক ছটাক বাছিয়া ধুইয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে দাও; সিদ্ধ হইলে পর, হাত দিয়া চটকাইয়া মাথ; শাক বেশ নরম হইয়া গেলে, তাহাতে এক কাঁচ্চা তেল আর সিকি তোলাটাক নুন মাখিয়া খাইতে দাও।

বসন্তকালে গিমিশাক বড় উপকারী।

গুণাগুণ।—গ্রীষ্মসুন্দরকস্তিক্তো রোচনঃ কফবাতনুৎ।
লঘুর্দোষহরঃ প্রোক্তো বাত সাধারণোমতঃ॥

(রাজবল্লভ)

গিমাশাক তিক্ত, রুচিকর, কফবাত নাশক, লঘু এবং ত্রিদোষের শমতাকারক।

১১০। কচি চালতা ভাতে।

উপকরণ।—কচি চালতা একটি, সরিষা তেল দেড় তোলা,

সরিষা বাটা আধ তোলা, নুন আধ তোলাটাক, কাঁচা লঙ্কা দুইটি।

প্রণালী।—কচি দেখিয়া চালতা আনিয়া, উপরের দু একটি বাক্‌লা খুলিয়া ভিতরের যে কয়টা শাদা আর কচি পাপড়ি থাকিবে, সেইগুলি লও; আস্ত পাপড়ি হইতে আঁশ ছাড়াইয়া ফেল, তার পরে দু একবার ছেঁচিয়া ভাতে ফেলিয়া দাও। সিদ্ধ হইয়া গেলে, হাতে করিয়া খুব কচ্‌লাইয়া মাখ; তার পরে ইহাতে নুন, তেল, লঙ্কা ও সরিষা বাটাটুকু মাখ।

গুনাগুণ।—ফলমামন্তু বিষ্টম্ভি রুক্ষং পিত্তকফাস্রজিৎ।

(ভাবপ্রকাশ)

কাঁচা চাল্‌তা বিষ্টম্ভকারক, রুক্ষ, পিত্তনাশক, কফঘ্ন ও রক্তজ রোগের শান্তিকারক।

## ১১১। পাকাচালতা ভাতে।

উপকরণ।—একটা পাকা চালতা, এক কাঁচ্চা সরিষা তেল, নুন আধ তোলা, চিনি আধ তোলা, ঝাল কাঁচা লঙ্কা একটি, জিরা দুআনি পরিমাণ, পাঁচ ফোড়ন দুআনি পরিমাণ।

প্রণালী।—পাকা চালতা আনিয়া তাহার পাপড়িগুলি খুলিয়া ফেল; দুটি কি তিনটি পাপড়ি লও; প্রত্যেক পাপড়ি দুই কি তিন ভাগে লম্বাদিকে কাট। প্রথমে চালতাগুলির ভিতরের আঁশ ছাড়াও, তার পরে খোসা ছাড়াইয়া ফেল। ধুইয়া, শিলের উপরে রাখিয়া নোড়া দিয়া ছেঁচ; এইবারে ইহা ভাতের ভিতরে ফেলিয়া দাও অথবা জলে একমুঠা থানেক চাল দিয়া হাঁড়ি করিয়া সিদ্ধ করিতে দাও। ইহা সিদ্ধ হইতে কুড়ি হইতে ত্রিশ মিনিট পর্য্যন্ত লাগিবে।

জিরা ও পাঁচফোড়নগুলি কাঠখোলায় (শুক্না হাঁড়িতে) চম্কাইয়া অর্থাৎ একটু ভাজিয়া গুঁড়া করিয়া লও।

সিদ্ধ চালতাতে, নুন, তেল, কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া, তার পরে ভাজা গুঁড়া মসলাগুলি মাখ। যে মিষ্টি ভালবাসে সে চিনিটুকু মিশাইয়া লইতে পারে। পাকা চালতাভাতে এই রকম করিয়া মাখিয়া, তাহাতে একটু চিনি মাখিলে খাইতে বেশ লাগে।

গুণাগুণ।—তৎপকং মধুরং স্নিগ্ধং শ্লেষ্মলং শীতলং গুরু।

(ভাবপ্রকাশ)

পাকা চালতা মধুর, স্নিগ্ধ শ্লেষ্মল, শীতল ও গুরু।

১১২। জলপাই ভাতে।

উপকরণ।—জলপাই ছয়টি, সরিষা তেল পোন কাঁচ্চা, নুন সিকি তোলা, কাঁচা লঙ্কা দুই একটি।

প্রণালী।—জলপাইগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লও অথবা একটি কাপড়ে বাঁধিয়া ভাতের ভিতরে ফেলিয়া দাও। ইহা সিদ্ধ হইতে পনের হইতে কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত লাগিবে।

তার পরে নুন, তেল, কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া খাও।

১১৩। কচি কচুপাতা পোড়া।

উপকরণ।—কচি কচুপাতা চার পাঁচটি, ধনেশাক আধ ছটাক, কচি নটেশাক আধ ছটাক, কাঁচা লঙ্কা চারিটি, সরিষা তেল এক কাঁচ্চা, নুন আধ তোলা, নেবু একটি।

প্রণালী।—বোলাকচুর চার পাঁচটি কচি পাতা (অর্থাৎ যে পাতার মুখ খোলে নাই সবে মাত্র খুলিবার জন্য জড়াইয়া জড়াইয়া উঠিয়াছে) ডাঁটা শুদ্ধ কাটিয়া লইয়া আসিবে। সবগুলা

একত্র বাঁধ। আবার ইহার চারিধারে ধনেশাক (বাছিয়া), নটে-শাক ও কাঁচা লঙ্কা রাখিয়া, একটি কলাপাতা জড়াইয়া ভাল করিয়া বাঁধ; গরম ছাইয়ের ভিতরে পুড়াইতে দাও। মিনিট দশ পনেরর ভিতরে পুড়িয়া বেশ নরম হইয়া যাইবে। তার পরে কলাপাতা খুলিয়া, শাকগুলি বাহির করিয়া একটি পাত্রে রাখ। হাত দিয়া সব একত্র মাখ। ইহাতে নুন, তেল এবং নেবুর রস মাখিয়া খাইতে দাও। বেশ লাগে।

নেবুর রস না দিলেও হয়।

## ১১৪। চুকাপালম সিদ্ধ।

প্রণালী।—চুকা পালম সিদ্ধ করিয়া ও তাহাতে তেল, নুন ও লঙ্কা মাখিয়া খাইতে বেশ লাগে।

## ১১৫। চুকাপালম পোড়া।

উপকরণ।—চুকা পালম এক আঁটি (প্রায় এক ছটাক), তেল দেড় তোলা, নুন আধ তোলা, হিং তিন চার রতি, কাঁচা লঙ্কা দুইটি।

প্রণালী।—চুকাপালম বাছিয়া ধুইয়া, জল ঝরাইয়া ফেল। ইহাতে তেল মাখ আর কাঁচা লঙ্কা দুইটি ও হিংটুকু রাখিয়া একটি কলাপাতা জড়াইয়া ভাল করিয়া বাঁধ।

উনানের উপরে একটি তাওয়া চড়াইয়া, এইটি তাওয়ার উপরে রাখ; একদিক পোড়া-পোড়া হইলে আর এক দিক উল্টাইয়া দিবে। মিনিট সাত আটের ভিতরে, শাক সিদ্ধ হইয়া যাইবে। তার পরে কলাপাতা খুলিয়া শাকটা একটি পাত্রে রাখিয়া একটু

নুন দিয়া মাখ। ইহা বেশ ঈষৎ অম্ল ঝাল চাটনির মত খাইতে লাগে। শুধু চুকাপালমও কলাপাতা জড়াইয়া পুড়াইতে পার।

গুণাগুণ।—চুক্রা স্বল্পতরা স্বাদ্বী বাতঘ্নী কফপিত্তকৃৎ।
রুচ্যা লঘুতরা পাকে বৃন্তাকেনাতিরোচনী॥
(ভাবপ্রকাশ)

চুকাপালম অতিশয় অম্ল, স্বাদু, বাতনাশক, কফজনক, পিত্তকারী, রুচিকর, ও লঘু। বেগুনের সহিত খাইলে ইহা অতিশয় রুচিকর হয়।

## ১১৬। কাঠালবীচি পোড়া।

প্রণালী।—পাকা কাঁঠালের বীচি বাহির করিয়া ধুইয়া রৌদ্রে শুকাইতে দিবে। তার পরে কাঠের আগুনে বা তুঁষের আগুনে, কিম্বা কাঠ কয়লার আগুনে অথবা কয়লার গরম ছাইয়ের ভিতরে কাঁঠালবিচির মধ্যখানে একটু চিরিয়া অথবা ফাটাইয়া পুড়াইতে দিবে; মধ্যখানে এই রকম চিরিয়া বা ফাটাইয়া না দিলে আগুনে ফট্ করিয়া উঠে। ইহা পুড়িতে প্রায় পনর হইতে কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগে। তার পরে আগুনের ভিতর হইতে একটা চিম্‌টা করিয়া কাঁঠালবিচি বাহির করিয়া আনিবে, এবং হাতের তেলো দিয়া উহার উপর মারিবে; যদি ভিতর শুদ্ধ পুড়িয়া যায়, তাহা হইলে তখনি ফাটিয়া যাইবে; না পুড়িলে ফাটিবে না, তখন বুঝিয়া আবার আগুনে ফেলিয়া দিবে। ইহা শুধু খাইতেই ভাল লাগে।

গুণাগুণ।—পনসোদ্ভূতবীজানি বৃষ্যাণি মধুরাণি চ।
গুরূণি বদ্ধবর্চ্চাংসি সৃষ্টমূত্রাণি সংবদেৎ॥

কাঁঠালবীচি বৃষ্য অর্থাৎ পুষ্টিকর, মধুর, গুরু, মলবদ্ধকর ও মূত্রকারক।

## ১১৭। কাঁঠালবীচি সিদ্ধ।

প্রণালী।—কাঁঠালবীচি সিদ্ধ বা ভাতে দিতে হইলে, তাহার শাদা এবং লাল খোসা ছাড়াইয়া তবে দিবে। তার পরে সিদ্ধ হইলে নুন, তেল মাখিয়া খাইবে।

## ১১৮। ওলের ভর্ত্তা।

উপকরণ।—ওল এক পোয়া, সরিষা আধ তোলাটাক, শুক্না লঙ্কা তিনটা, সরিষা তেল এক কাঁচ্চা, নুন আধ তোলা, একটি রসাল পাতিনেবু বা কাগজিনেবু।

প্রণালী।—ওলের খোসা ছাড়াইয়া, খণ্ড খণ্ড বানাইয়া জলে সিদ্ধ করিতে দাও; সিদ্ধ হইলে নামাও; প্রায় কুড়ি হইতে পঁচিশ মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগিবে। এখন আধ তোলাটাক সরিষা ও তিনটি শুক্না লঙ্কা পিষিয়া লও; ইহার উপরেই সিদ্ধ ওলগুলি রাখিয়া পেষ। ওল পেষা হইলে পর, একটি পাত্রে সব উঠাইয়া রাখ। এক কাঁচ্চা সরিষার তেল ও আধতোলা নুন মাখ। তার পরে, একটি বেশ রসাল নেবুর রস দিয়া মাখিয়া খাইতে দাও। ইহা দুদিন বেশ থাকে। ইহাতে তিন চার কোয়া রসুন ও সিকি তোলা আদা পিষিয়া মাখিতেও পার।

গুণাগুণ।—শূরণো দীপনো রুক্ষঃ কষায়ঃ কণ্ডুকৃৎ কটুঃ।
বিষ্টম্ভী বিশদো রুচ্যঃ কফার্শঃকৃন্তনো লঘুঃ।
বিশেষাদর্শসে পথ্যঃ প্লীহা গুল্মবিনাশনঃ।

সর্ব্বেষাং কন্দশাকানাং শূরণঃ শ্রেষ্ঠ উচ্যতে।
দদ্রূণাং রক্তপিত্তানাং কুষ্ঠানাং ন হিতো হি সঃ ॥
(ভাব প্রকাশ।)

ওল দীপন, রুক্ষ, কষায়, কণ্ডুজনক, কটু, বিষ্টম্ভকারক, বিশদ, রুচিকর, লঘু, কফঘ্ন, এবং প্লীহা ও গুল্ম রোগের বিনাশক। ইহা অর্শ রোগের প্রধান ঔষধ ও পথ্য। দদ্রু, রক্তপিত্ত ও কুষ্ঠ-রোগীর পক্ষে ওল হিতকর নয়।

১১৯। ওল পোড়া।

প্রণালী।—ওল মাটি দিয়া লেপিয়া পোড়াইবে, পরে তাহা সৈন্ধবনুন ও তৈল সহ মাখিয়া খাইলে অর্শ রোগ ভাল হয়।

১২০। মানকচু ভাতে।

উপকরণ—মানকচু একপোয়া, সরিষা বাঁটা এক তোলা, সরিষা তেল এক কাঁচ্চা, কাঁচা লঙ্কা দুইটী, নুন প্রায় আধ তোলা, শুক্না আমের গুঁড়া বা শুক্না কুলের গুঁড়া সিকি তোলা।

প্রণালী।—ভাল মানকচুর খোসা ছাড়াইয়া, চার পাঁচ ভাগে কাট; সিদ্ধ করিতে দাও। সিদ্ধ হইতে প্রায় মিনিট কুড়ি সময় লাগিবে। তার পরে তাহার জল ঝরাইয়া চটকাইয়া লও। পরে কাঁচা লঙ্কা কুচি, সরিষা তেল, নুন, শুক্না আমের গুঁড়া বা কুলের গুঁড়া দিয়া মাখ। কেহ কেহ ইহাতে নেবুর রস মাখেন।

ওলের ভর্ত্তার ন্যায় কচুর ভর্ত্তাও মাখিতে পার।

ওল অথবা কচু খাইয়া জল খাইতে নাই—মুখ ধরে বা চুলকায়। মুখ ধরিলে, কোন প্রকার অম্ল খাইলেই সারিয়া যায় অথবা গুড়

খাইলেও যায়। আর ঘি মাখা ভাতে ওল ও কচু মাখা খাইতে নাই, মুখ কুট কুট করে। ভাত খাইবার প্রথমেই, শুধুভাত দিয়া ওল বা কচু মাখা খাইয়া, তার পরে অন্যান্য তরকারী দিয়া ভাত খাইলেই ভাল।

গুণাগুণ।—মানকঃ শোথহৃচ্ছীতঃ পিত্তরক্তহরো লঘুঃ।

(ভাব প্রকাশ)

মানকচু শীতল, লঘু, এবং শোথ ও রক্তপিত্তের শান্তিকারক।

১২১। পেঁয়াজ পোড়া।

প্রণালী।—পেঁয়াজ উনানের ভিতরে গরম ছাইয়ে ফেলিয়া দিয়া পোড়াও। উপরের খোসা পুড়িয়া গেলে পেঁয়াজগুলি বাহির করিয়া ঠাণ্ডা হইতে দাও; তার পরে পোড়া খোসা উঠাইয়া ফেল। ইহার উপরে মাখম মারা ঘি, একটু গোলমরিচের গুঁড়া আর একটু নুন ছড়াইয়া দিয়া খাইতে দাও।

গুণাগুণ।—পলাণ্ডু র্মধুরো বৃষ্যঃ কটুঃ স্নিগ্ধোঽনিলাপহঃ।
বল্যঃ পিত্তাবিরোধীচ কফঘ্নস্তর্পণো গুরুঃ॥

(রাজবল্লভ)

পেঁয়াজ মধুর, বৃষ্য, কটু, স্নিগ্ধ, বায়ুনাশক, বলকর, পিত্তের অবিরোধী, কফনাশক এবং তৃপ্তিকর।

চরকের মতেও ইহা বলকর, আহার যোগ্য, রুচিকর, ধাতু পুষ্টিকর, গুরু, ও বায়ুনাশক। অধিকন্তু চরক ও ভাবপ্রকাশ উভয়েরই মতে পেঁয়াজ শ্লেষ্মল। রাজবল্লভ কিন্তু পেঁয়াজের গুণ কফনাশক বলেন; যাহাই হউক এবিষয়ে রাজবল্লভের সহিত পাশ্চাত্য মতের ঐক্য আছে দেখা যায়।

পাশ্চাত্য মতে পেঁয়াজ স্নায়বীয় দৌর্ব্বল্যে বিশেষ হিতকর ইহা শীঘ্রই দুর্ব্বল শরীরকে সবল করিয়া তুলে। কাস, ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা, প্রভৃতি শ্লেষ্মাজনিত রোগে এবং পাথরী, চর্ম্মরোগ প্রভৃতি যকৃৎ দোষ জনিত রোগে পেঁয়াজ উপকারী। নিত্য পেঁয়াজ খাইলে গাত্র-বর্ণ সাফ ও উজ্জ্বল হয়। *

আমাদের দেশেও রং সাফের জন্য অনেকে পেঁয়াজের রস খাইয়া থাকেন। পেঁয়াজ পোড়া কাঁচা পেঁয়াজ অপেক্ষা লঘু-তর। পেটের অসুখে ছোট পেঁয়াজ পোড়া অনেকে খাইয়া থাকে, কিন্তু তাহা ঘি কিম্বা অন্য কোন মসলার সঙ্গে মাখিয়া খায় না, সকালে শুধুপেটে খাইয়া থাকে।

দুধের সঙ্গে পেঁয়াজ বা রসুন খাওয়া আয়ুর্ব্বেদে নিষিদ্ধ আছে। চরকে লিখিত আছে যে এইরূপ বিরুদ্ধ ভোজনে কুষ্ঠাদি রোগ পর্য্যন্তও হইতে পারে

### ১২২। কাঁচকলা ভর্ত্তা।

উপকরণ।—কাঁচকলা আধ পোয়া, আধ তোলা আদা, কাঁচা লঙ্কা একটি, পেঁয়াজ দুইটি, নুন প্রায় সিকি তোলা, তেল আধ তোলার কিছু বেশী।

প্রণালী।—আধ পোয়া ওজনের কাঁচকলা লও। উনা-

* Onions are almost the best nervine known. This medicine is so useful in cases of nervous prostration, and there is nothing else that will so quickly relieve and tone up a worn out system. Onions are useful in all cases of coughs, colds, and influenza ; in consumption, insomnia, hydrophopia, scurvy, gravel and kindred liver complaints. Eaten every other day, they soon have a cleaning and whitening effect on the complexion. (Housekeeper)

নের নরম আঁচে খোসা শুদ্ধ কলা পোড়াইতে দাও; কলার একদিক কাল হইয়া আসিলে, আর একদিক উল্টাইয়া দিবে। ইহার খোসা পুড়িয়া কাল হইয়া আসিলেই যে পুড়িয়া সিদ্ধ হইয়াছে মনে করিবে, তাহা নয়; পার ত আঙ্গুল দিয়া অথবা একটা কাঁটা বিঁধাইয়া দেখিবে, নরম হইয়া গিয়াছে কি না; নরম হইলে উনান হইতে উঠাইয়া ঠাণ্ডা করিতে দিবে। তার পরে ইহার খোসা ছাড়াইয়া ফেলিবে।

পেঁয়াজ দুটি সরু সরু চাকা চাকা করিয়া কাট। আদাটির খোসা চাঁচিয়া ছেঁচিয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কাটি খুব কুচি কুচি কর। এইবারে কাঁচা লঙ্কা, কাটা পেঁয়াজ ও নুন দিয়া মাখ; ইহাতে ছেঁচা আদার ছয় সাত ফোঁটা রস দিয়া মাখ। তার পরে খাইতে দাও।

কাঁচকলা পুড়িতে প্রায় মিনিট পনের লাগিবে।

### ১২৩। পটোল পোড়া।

প্রণালী।—পাঁচ ছয়টা পটোল উনানে গরম আঁচে পোড়াইতে দাও। তার পরে পোড়া খোসা যতদূর পার উঠাইয়া ফেল, যাহা না পার রাখিয়া দাও।—পটোলের পোড়া খোসা একটু আধটু থাকিয়া যায়। ইহাতে আধ তোলাটাক খাঁটি সরিষা তেল বা মাখম মারা ঘি মাখ; একটু নুন, একটি পেঁয়াজ কুঁচা, একটি কাঁচা লঙ্কা কুঁচা মাখিয়া খাও। শুধু নুন তেল মাখিয়াও খাওয়া যায়।

গুণাগুণ।—পটোলং পাচনং হৃদ্যং বৃষ্যং লঘ্বগ্নিদীপনং।
স্নিগ্ধোষ্ণং হন্তি কাসাস্রজ্বরদোষত্রয়কৃমীন্॥
(ভাবপ্রকাশ)

পটোল পাচক, হৃদ্য, পুষ্টিকর, লঘু, অগ্নির উদ্দীপক, স্নিগ্ধ,

উষ্ণ, ত্রিদোষঘ্ন এবং কাস, রক্তজরোগ, জ্বর ও কৃমির শান্তি কারক।

১২৪। হিঞ্চে শাক ভর্ত্তা।

উপকরণ।—হিঞ্চে শাক এক কাঁচ্চা, পেঁয়াজ দুই একটি, কাঁচা লঙ্কা একটি, নুন সিকি তোলাটাক, সরিষা তেল প্রায় আধ তোলা, জল আধ পোয়া।

প্রণালী।—হিঞ্চে শাকের শক্ত ডাঁটাগুলি বাদ দিয়া পাতাগুলি আর খুব কচি কচি ডাঁটাগুলি লও। ভাল করিয়া ধোও। আধ পোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ; মিনিট পনের ধরিয়া সিদ্ধ হইলে, শাকের জল ঝরাইয়া শাকগুলি নিংড়াইয়া ফেল। একটি ছুরি দিয়া সিদ্ধ শাকগুলা কিমা অর্থাৎ খুব কুচি কুচি কর। পেঁয়াজ দুইটি, এবং কাঁচা লঙ্কাটিও কিমা কর।

শাকে নুন, কাঁচা লঙ্কা, পেঁয়াজকুচি ও সরিষা তেল মাখ।

গুণাগুণ।—হিলমোচী সরা তিক্তা কুষ্ঠঘ্নী শ্লেষ্মপিত্তনুৎ।

(রাজ নির্ঘণ্ট)

হিঞ্চেশাক সারক, তিক্তরস বিশিষ্ট, কুষ্ঠনাশক, এবং পিত্ত ও শ্লেষ্মা নাশক।

১২৫। আমলকী ভাতে।

প্রণালী।—আমলকীগুলি ধুইয়া মোটাচালের ভাতে সিদ্ধ করিতে ফেলিয়া দাও। তারপরে ভাত হইয়া গেলে, ভাত হইতে আমলকীগুলা বাহির করিয়া লইবে।

ইহাতে সরিষা তেল, নুন, কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া খাও।

হবিষ্যের সময় ঘি ও নুন মাখিয়া খায়।

গুণাগুণ।—কষায়াম্লা মধুরা শীতলা লঘুঃ দাহপিত্তবমিমেহ-শোষঘ্নী রসায়নীচ। (রাজ নিঘণ্টু)

আমলকী কষায়, অম্ল, মধুর, শীতল, লঘু, রসায়ন এবং দাহ, পিত্ত, বমি, মেহ ও শোষ নাশক।

১২৬। বিচেবড়ি সেঁকা।

প্রণালী।—কুমড়াবিচির বড়িকে সাধারণতঃ বিচেবড়ি বলা হয়। ইহা পুড়াইয়া খাইতে মন্দ লাগে না।

উনান হইতে এক একটা গরম অঙ্গার তুলিয়া, তাহার উপরে বড়িগুলি পাতিয়া পাতিয়া দাও। এক পিঠ হইলে আবার আর এক পিঠ উল্টাইয়া দিবে; লাল লাল হইয়া আসিলেই নামাইয়া রাখিবে। উনানের উপরে, আগুনে দিয়াও পোড়াইতে পার; ঘুঁটের আগুনে পোড়াইলেও বেশ হয়; উনানে তাওয়া চড়াইয়া তাহার উপরে রাখিয়াও সেঁকিতে পার। বিচেবড়ি পুড়াইয়া নুন, সরিষা তেল ও কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া খাইবে। ইহাতে কাঁচা লঙ্কা না মাখিলেও চলে।

ভোজন বিধি।—বিচেবড়ি সেঁকা পান্তভাত এবং গরম ফেনসা-ভাতের সহিত খাইতে ভাল লাগে।

১২৭। ডাল সেঁকা।

উপকরণ।—ডাল এক ছটাক, নুন সিকি তোলা, শুষ্ক লঙ্কা একটি, সরিষা তেল এক কাঁচ্চা, কাঁচা লঙ্কা দুইটি।

প্রণালী।—যে কোন রকমের ডাল আগে ঝাড়িয়া বাছিয়া, ধুইয়া জলে ভিজাইতে দিবে। ভিজিলে পর শিলে পিষিয়া লইবে। এই সঙ্গে ইহার সহিত একটি শুষ্কা লঙ্কাও পিষিয়া লইবে। সিকি

তোলা নুন মিশাইয়া, তিন চারি বার ডালবাটা ফেটাইবে। এই ডালবাঁটা যেন পাতলা পাতলা না হয়, অপেক্ষাকৃত শক্ত শক্ত হওয়া চাই। ডাল বাঁটিবার সময় বেশী জল দিয়া না বাঁটিলেই শক্ত শক্ত হইবে। তার পরে একটি কলাপাতাতে জড়াইয়া, অথবা লাউ কি কুমড়া পাতাতে জড়াইয়া, উনানের নরম আঁচে পোড়া-ইতে দাও। একপিঠ পোড়া-পোড়া হইলে আর একপিঠ উল্টা-ইয়া দিবে। এখন ইহার উপরের পাতা খুলিয়া ফেল। হাত দিয়া মাখিতে গেলেই দেখিবে বেশ ঝুর ঝুরে হইয়া যাইতেছে; ইহাতে ইচ্ছামত আর একটু নুন, তেল ও কাঁচা লঙ্কা মাখিয়া খাও। নেবুর রস মাখিলেও বেশ হয়।

ভোজন বিধি।—ডাল সেঁকা গরম গরম শুধু ভাত, পান্তভাত এবং ফেনসাভাতের সহিত খাইতে ভাল লাগে।

১২৮। ধুঁদুল পোড়া।

প্রণালী।—ধুঁদুল পোড়াইয়া তাহাতে নুন, তেল মাখিয়া খাই-তেও মন্দ লাগে না।

১২৯। শসার পাতা পাতপোড়া।

প্রণালী।—শসার পাতা পাতপোড়া করিয়া তেল নুন মাখিয়া খাবারের সময়, আগে বার দুই তিন খাইবে এবং ভাতের সঙ্গে গ্রাসে গ্রাসে বার কয়েক খাইবে;—অরুচি ভাল হইবে।

১৩০। শিম ও বর্ব্বটী ভাতে।

প্রণালী।—শিম ও বর্ব্বটী ভাতে দিয়া নুন, তেল মাখিয়া খাও।

১৩১। কচি বেত ভাতে।

প্রণালী।—যেমন বাঁশের অঙ্কুরকে বাঁশের কোঁড় বলা হয় সেই রকম বেতের অঙ্কুরকে বেতের গাঁজ বলে। ইহা বর্ষাকালে পাওয়া যায়।

বেতের কচি লম্বা কাটি অথবা বেতের গাঁজ আনিয়া তাহার উপরের পাতা খুলিয়া ফেল এবং ভিতরের কচি দাণ্ডি বা শাঁসটা লইয়া, আধবিঘৎ লম্বা করিয়া কাট। এখন একেবারে পাঁচ ছয়টা একত্রে আঁটি বাঁধিয়া ভাতে ফেলিয়া দাও। তার পরে ভাত হইতে নামাইয়া তেল, নুন মাখিয়া খাও।

বেত ভাতে খাইতে ঈষৎ তিত লাগে। ইহা পিত্ত প্রশমনকারী। আসামে ইহা প্রচলিত খাদ্য।

১৩২। নারিকেল দিয়া কচু ও ওলের ভর্ত্তা।

উপকরণ।—পোড়া কচু তিন কাঁচ্চা, আদা সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা তিন চারিটা, রসুন তিন চারি কোয়া, কাঁচা আম এক কাঁচ্চা, সরিষা সিকি তোলা, নারিকেল এক কাঁচ্চা, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—একটি আস্ত কচু আনিয়া তাহার খোসা না ছাড়াইয়া, বড় বড় খণ্ডে বিভক্ত কর। দুই তিন খণ্ড ইহা হইতে লইয়া পুড়াইতে দাও। পোড়া কচুগুলি ওজনে তিন কাঁচ্চাটাক হইবে। এইগুলি দুই উপায়ে পুড়াইতে পার: খণ্ড কচুগুলি এক নিবন্ত উনানের আগুনে ফেলিয়া পুড়াইতে পার অথবা কচুগুলির উপর খুব পুরু কাদা লেপিয়াও আগুনে পুড়াইতে পার; কাদা লেপিয়া পুড়াইতে দিলে, কচু পুড়িতে প্রায় ঘণ্টা দেড় সময় লাগে এবং শুধু পুড়াইতে দিলে প্রায় মিনিট কুড়ি সময় লাগে। কাঁটা বিঁধিয়া দেখিবে যে বেশ ভিতর পর্য্যন্ত সিদ্ধ হইয়াছে কি না; না হইলে ফের আগুনে দিতে হইবে। কাদা লেপিয়া পুড়াইলেই দেখিয়াছি, অপেক্ষাকৃত আস্বাদ ভাল হয়। কচুর পোড়া

খোসা প্রভৃতি ছুরি দ্বারা ছাড়াইয়া ফেল। এক্ষণে কচু, আদা, লঙ্কা, রসুন, আম, সরিষা, নারিকেল, এই সকল শিলে খুব মিহি করিয়া পেষ। সব একত্র মিশাইয়া, নুনটুকু মাখিয়া খাও। * কাঁচা আমের অভাবে নেবুর রস দিয়া মাখিলেও চলে।

ওলও এইরূপে পুড়াইয়া মাখিয়া খাইতে বেশ লাগিবে।

সচরাচর ওল ও কচু শুধু নুন ও তেল মাখিয়াই খাইয়া থাকে।

---

## ভাজাভুজি।

### প্রয়োজনীয় কথা।

উপকরণ।—ভাতে খাবার ভাজিভুজি নানা রকমের হয় এবং নানা প্রণালীতেও করা হইয়া থাকে। শাক সবজি প্রভৃতি শাদাশিদা রকমেও ভাজা যায় আবার নানাবিধ মসলা সংযোগেও ভাজা গিয়া থাকে। দেশী ভাজিভুজি ঘি কিম্বা তেলেই ভাজা হইয়া থাকে; দেশী রান্নায় সচরাচর চর্ব্বির ব্যবহার নাই। অধিকাংশ জিনিশই ভাসা ঘি কিম্বা ভাসা তেলে অর্থাৎ বেশী পরিমাণ ঘি বা তেলে ভাজিলেই ভাল হয়; অল্প তেলে ভাজিলে চিম্‌সে হইয়া যায় আর তেল-প্যাচপেচে হইয়া যায়। ভাজি মুচমুচে হইলেই খাইতে ভাল লাগে; ভাসা তেলে বা ঘিয়ে না ভাজিলেও ভাল-রকম মুচমুচে হয় না। ভাজিবার দ্রব্য সমস্ত একত্র গাদা করিয়া ঘিয়ে ছাড়িলে ভাল ভাজা হইবে না, জিনিশ খারাপ হইয়া যাইবে,

* 'কচু পোড়া' বিদ্রূপ বাক্য রূপে ব্যবহৃত হইলেও, আমরা সাহস পূর্ব্বক বলিতে পারি যে, আমাদের নিয়মোক্ত কচু পোড়া খাইলে পাঠক আর এইরূপ বিদ্রূপ বাক্য ব্যবহার করিতে কখন ইচ্ছা প্রকাশ করিবেন না।

তাই ভাজিবার পাত্র এবং তেল বা ঘিয়ের পরিমাণ বুঝিয়া ক্রমে ক্রমে ছাড়িতে হইবে। কতকগুলা ভাজা হইলে, সেই গুলা উঠাইয়া আবার অন্যগুলা ছাড়িবে। তেল বা ঘি আগুনে চড়াইয়াই তৎক্ষণাৎ যেন ভাজিবার জিনিশ ছাড়া না হয়। কিছু পরে (চড়াইবার মিনিট দুই তিন পরে) উহাদিগের কাঁচাটে ভাবটা গেলেই তবে ভাজিবার জিনিশ ছাড়িবে। তেলের ভাল রকম ফেনা মরিয়া ধোঁয়া বাহির হইতে থাকিলেই, বুঝিবে যে উহা ভাজিবার জন্য উপযুক্ত হইয়াছে। তেল ঘিয়ের অপেক্ষা অধিকক্ষণ পুড়িলেও অর্থাৎ আগুনে চড়ান থাকিলেও কোন ক্ষতি নাই, কিন্তু ঘি বেশীক্ষণ পুড়িলে উহার গন্ধ খারাপ হইয়া যায়। এই জন্য প্রবাদ আছে যে "ঘি পুড়িলে তেলের বোই হবে তেল পুড়িলে ঘির বোই হবে।"

ভাজির রং।—ভাজির রং দেখিয়াই বুঝিতে হইবে যে ভাল ভাজা হইয়াছে কি না। কোন কোন জিনিশের সোনালী বা বাদামী রং দেখিয়াই ভাজিবার পাত্র হইতে তুলিয়া লওয়া হয় আবার কোন কোন জিনিশের আরেকটু কড়া তামাটে রং দেখিয়া তুলিতে হয়।

ভাজিবার পাত্র।—কড়া, তৈ, বিলাতী ফ্রাইপ্যান, প্রভৃতি ভাজিবার জন্য সুবিধাকর। যে পরিমাণ দ্রব্য সেই অনুসারে কড়া প্রভৃতিও ছোট বা বড় হইলে ভাল হয়। হাঁড়িতে যে ভাজা যায় না, তাহা নয়। হাঁড়ির ভিতরে অপেক্ষাকৃত অন্ধকার হয়, আর ভাজা জিনিশ খুন্তি দ্বারা উল্টাইয়া দিতে গেলে অনেক সময় হাঁড়ির গায়ে খুন্তির ঘন ঘন আঘাত লাগে।

আঁচ।—ভাজাভুজি ভাজিবার জন্য, সচরাচর মাঝারি আঁচ কিম্বা নরম আঁচই ভাল। খুব জলন্ত আঁচে ভাজিলে ঘি বা তেল

শীঘ্র কড়িয়া যায়, তাহা হইলেই ভাজার উপরিভাগটা শীঘ্র লাল হইয়া আসিবে অথচ ভিতরে কাঁচা থাকিবে। এই জন্য যে সকল জিনিষ খুব জলন্ত আঁচে ভাজিলে কাঁচা থাকিবার সম্ভব সে সকল জিনিষ মৃদু মৃদু আলে ভাজিলে, আস্তে আস্তে উপর হইতে ভিতর পর্য্যন্ত সমস্ত সিদ্ধ হইয়া যাইবে। এস্থলে যদি উনানে খুব জলন্ত আঁচ দেখ বা তেল কড়া হইয়াছে দেখ, তাহা হইলে, উনানে একটু ছাই চাপা দিয়া ভাজিতে হইবে; কিম্বা কড়া নামাইয়া নামাইয়া ভাজিলেও চলিতে পারে। উনানে চড়াইলে পর, যখন দেখিবে খুব ধোঁয়া উঠিতেছে, তখন উনান হইতে কড়া নামাইয়া ফেলিবে এবং যাহা ভাজিবার জন্য কড়ায় ছাড়া হইয়াছে তাহা খুন্তি দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া দিবে। জলন্ত ভাপটা মরিয়া গেলে, আবার কড়া চড়াইয়া দিবে।

ভোজন বিধি।—সাদা ভাত, পান্ত ভাত, ফেনসা ভাত এবং খিচুড়ির সঙ্গেই শাকসবজি ভাজি, বড়া, ফুলুরি, প্রভৃতি অধিকাংশ ভাজি খাওয়া যায় এবং কোপ্তা, চপ প্রভৃতি শাদা ভাত, খিচুড়ি ও পোলাওয়ের সঙ্গে সচরাচর খাইয়া থাকে। অনেক ভাজি আছে যাহা ভাতেও খাওয়া যায় আবার লুচির সঙ্গেও খাওয়া যায়; যেমন আলু ভাজি, পটল ভাজি ইত্যাদি। অনেক ভাজিভুজি আবার মাংসের সঙ্গেও খাওয়া চলে; যেমন কুক্কুট, হাঁস কাবাবের (ডাক রোষ্ট) সঙ্গে আলু ভাজি প্রভৃতি দেওয়া হয়। ফরেটা, ফুলুরি, কোপ্তা ও চপ প্রভৃতি চা-পানেও বেশ চলিতে পারে। ভাজা জিনিশের অধিকাংশ গরম গরম খাইতেই মজা।

১৩৪। নারিকেল ভাজা।

প্রণালী।—একটি ঝুনা নারিকেলের উপরিস্থ ছোবড়া ছাড়াইয়া

আধখানা করিয়া ভাঙ্গ; জল বাহির করিয়া ফেল। এখন একখানি ছুরি বা কাটারি দিয়া নারিকেলের শাঁসের উপরে দাগ দিয়া, তারপরে শাঁসের নীচের দিকে চাড় দাও, তাহা হইলেই খুলিয়া যাইবে। এইবারে ছোট ছোট চৌক পাশার গঠনে কাট। নারিকেলের পিছনের পাতলা খোসা ছাড়াইয়া ফেলিলেও হয় অথবা রাখিয়া দিলেও কোন ক্ষতি নাই। নারিকেল গুলিতে এক চুটকি নুন আর এক চুটকি হলুদ বাঁটা মাখাও। হলুদ বাঁটা না মাখিতেও পার।

আধ ছটাক নারিকেলের জন্য এক ছটাক আন্দাজ সরিষা তেল কড়ায় চড়াও। মিনিট তিন পরে, তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে, নারিকেল গুলি ছাড়। ঝাঁজরি বা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। তামাটে রং হইয়া আসিলেই নারিকেল গুলি ঝাঁজরি করিয়া তেল হইতে তুলিয়া রাখিবে। নারিকেল ভাজা হইতে প্রায় মিনিট তিন, সময় লাগিবে।

ভাত বা খিচুড়ির সঙ্গে কাঁচা নারিকেলও কাটিয়া দেওয়া হয়।

গুণাগুণ।—নারিকেল ভাজি সুস্বাদু কিন্তু সহজে জীর্ণ হয় না।

### ১৩৫। বড়িভাজা।

প্রণালী।—ভাজিবার জন্যই সচরাচর তিল দিয়া ছোট ছোট বড়ি তৈয়ারী করা হয়। ইহার জন্যও ভাসা তেল চড়াইবে। আধ ছটাক বড়ির জন্য এক ছটাক আন্দাজ সরিষা তেল চড়াইবে। তেল চড়াইবার মিনিট তিন চার পরে, তেলের ফেনা মরিয়া আসিলে কড়া নামাইয়া বড়িগুলি ছাড়িবে। তার পরেও আর একবার কড়া উনানে চড়াইয়া দিবে। তেলের একটু বেশী ধোঁয়া

উঠিতেছে দেখিলেই,আবার নামাইয়া ফেলিবে, এবং ঝাঁজরি করিয়া ছাঁকিয়া উঠাইয়া ফেলিবে। বড়িগুলি বেশ লাল্চে ও মুচমুচে হইবে। বড়িগুলি ছাড়িয়া খুন্তি বা ঝাঁজরি দ্বারা নাড়িতে হইবে। বড়ি গুলি ভাজিতে প্রায় মিনিট চার পাঁচ সময় লাগে।

১৩৬। রাঙাআলু ভাজা।

উপকরণ।—রাঙাআলু আধপোয়া, তেল আধ পোয়া, নুন এক চুটকি, হলুদ এক চুটকি।

প্রণালী।—রাঙা আলুর খোসা ছাড়াইয়া, চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া জলে ফেল। এক একটা চাকা প্রায় সিকি ইঞ্চি করিয়া পুরু হইবে। কচি রাঙা আলুর খোসা চাঁচিয়া লইলেও হয়। রাঙা আলু বানাইয়াই জলে ফেলিবে; জলে না ফেলিলে কাল হইয়া যায়। তার পরে জল হইতে উঠাইয়াই নুন, হলুদ মাখ। তেল চড়াও, তেলের ধোঁয়া উঠিলে আলু ছাড়। তিন চার মিনিটের মধ্যে, ভাজা হইয়া যাইবে।

১৩৭। কাঁচা ডেলো ভাজা।

উপকরণ।—কাঁচা ডেলো তিনটি, তেল এক ছটাক, নুন এক চুটকি, হলুদ বাটা এক চুটকি।

প্রণালী।—ডেলোর খোসা ছাড়াইয়া চাকা চাকা করিয়া বানাও। ধুইয়া নুন, হলুদ মাখ।

তেল চড়াও, তেলের ধোঁয়া উঠিলে, ডেলো ছাড়; তিন চার মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

১৩৮। পাকা ডেলো ভাজা।

প্রণালী।—পাকা ডেলো আনিয়া, তাহার উপরের খোসা

ছাড়াইয়া পুরু পুরু চাকা চাকা কাট। ধুইয়া নুন মাখিয়া ঘিয়ে ভাজ।

১৩৯। কাঁচকলা ভাজা।

প্রণালী।—কাঁচকলার সবুজ খোসা ভাল করিয়া ছাড়াইয়া ফেলিবে, তার পরে একটু মোটা মোটা চাকা করিয়া বানাইয়া জলে ফেলিবে। ভাল করিয়া রগড়াইয়া ধুইয়া নুন, হলুদ মাখিয়া তেলে ভাজিবে।

রাঙা আলুর প্রণালীতে ইহাও ভাজিতে হইবে।

গুণাগুণ।—কাঁচকলা কষায়-গুণ যুক্ত এবং গ্রহণী ও আমাশয় রোগে হিতকর।

১৪০। আনারস ভাজা।

প্রণালী।—আনারস আনিয়া আগে তাহার খোসা ছাড়াও; তারপরে তাহার চোক যেমন বাঁকাইয়া বাঁকাইয়া আছে সেই রকম বাঁকাইয়া কাটিবে। চোক কাটিয়া ফেলিবার পর, আনারসটী ঘুরান 'স্ক্রু'র ন্যায় অনেকটা দেখিতে হইবে। আনারসে দুই চুটকি নুন মাখিয়া ধুইয়া ফেলিবে; তার পরে লম্বাদিকে আধখানা করিয়া কাটিবে, ও ইহার বুকো বাহির করিয়া ফেলিবে। এইবারে সিকি ইঞ্চি পুরু করিয়া অর্দ্ধচন্দ্রাকারে কাট। আবার দুএক চুটকি নুন মাখ।

কলাইকরা পাত্রে বা মাটীর পাত্রে তিন ছটাক ঘি চড়াও, ঘিয়ে তিনটি লঙ্গ ও সিকি তোলা দালচিনি ফেলিয়া দাগ দাও; মিনিট তিন পরে দাগ দেওয়া হইলে,চার পাঁচখানি করিয়া আনারস ছাড়। যখন আনারসের ধারগুলা একটু লাল্‌চে হইয়া কুঁচকাইয়া

আসিবে, তখন ঘি হইতে সেগুলি উঠাইয়া আবার অন্য গুলা ছাড়িবে। ইহাতে চিনি মিশাইয়াও খাইতে পার।

### ১৪১। আলুর গিলে কোপ্তা।

উপকরণ।—আলু আধপোয়া, শুক্না লঙ্কা দুইটা, নারিকেল আধছটাক, আদা আধ তোলা, কাগজি নেবু একটা, গোলমরিচ গুঁড়া দু আনি পরিমাণ, গরম মসলা গুঁড়া * এক চুটকি, ছোলার বেশন এক ছটাক, ঘি এক ছটাক, নুন আধ তোলার কিছু বেশী।

প্রণালী।—খোসা শুদ্ধ আলুগুলা আগুনে সিদ্ধ করিতে চড়াও। লঙ্কা, আদা, নারিকেল খুব মিহি করিয়া শিলে পিষিয়া লও; পিষিবার সময় একটু একটু জলের ছিটা দিয়া পিষিবে। এই-বারে পেষা মসলায়, কাগজি নেবুর রস, আধ তোলা নুন, গোল-মরিচ গুঁড়া ও গরম মসলা গুঁড়া মিশাইয়া লও। আধ ঘণ্টা ধরিয়া, আলুগুলা সিদ্ধ হইলে, আলুগুলার খোসা হাতে করিয়া উঠাইয়া ফেল। সিদ্ধ আলু খুব চটকাইয়া, পেষা-মসলার সঙ্গে একত্র মাখ। গিলের মত চেপটা গড়ন করিয়া এগারটা বারটা কোপ্তা কর।

এক ছটাক ছোলার বেশনে, দুয়ানি পরিমাণ নুন মিশাইয়া জল দিয়া বেশনটাকে একটুকু ঘন করিয়া ফেটাও;—খুব পাতলা যেন না হয়। এখন গোলা বেশনে, কোপ্তাগুলা বেশ পুরু করিয়া চারিদিকে মাখাইয়া রাখ।

এইবারে একটা ছোট কড়ায় সব ঘিটা চড়াও। মিনিট দুই তিন পরে ঘিয়ের কাঁচাটে ভাব যাইলে, এক একবারে দু তিনটা

* দশটা লঙ্গ, দুই তিনটা ছোট এলাচ, এক গিরা ডাল চিনি, এই হিসাবে লইয়া মিহি করিয়া গুঁড়াইয়া রাখিবে। ইহাই গরম মশলা গুঁড়া।

করিয়া কোপ্তা ছাড়; খুন্তি দ্বারা উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দাও। প্রত্যেক খোলা ভাজা হইতে মিনিট দুই লাগিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা সাদা ভাত, পান্ত ভাত, খিচুড়ি, নোস্তা পোলাওয়ের সঙ্গে খাও। লুচির সঙ্গেও খাইতে পার।

১৪২। পটোলের ফরেটা।

উপকরণ।—পটোল দশটা, খাসা ময়দা এক ছটাক, তেল আধ ছটাক, শফেদা এক ছটাক, দই আধ ছটাক, খোলা ছাড়ান ইচড় বা মোচা এক পোয়া, জিরা সিকি তোলা, কাঁচা লঙ্কা চার পাঁচটা, জায়ফল সিকিখানা, নুন ছয় আনা পরিমাণ, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—দশটা পটোলের খোসা একেবারে ছাড়াইয়া ফেল; একটুও রাখিও না। পটলগুলি আধখানা করিয়া চের এবং বিচি বাহির করিয়া ফেল। একটি কড়াতে আধ ছটাক তেল চড়াও। এই অল্প তেলে পটোলগুলি দুই কি তিন মিনিট কসিয়া, পটোলের হালসেটে গন্ধ মারিয়া লইবে।

ইচড় বা মোচার খোলা ছাড়াইয়া কুটিয়া, আগে ভাপাইতে দাও। সিদ্ধ হইতে মিনিট পনের কুড়ি লাগিবে। তার পরে ইহার জল ঝরাইয়া বাঁটিয়া লও।

আধ ছটাক ঘি চড়াইয়া, ইচড় বা মোচা গুলি ভাজা ভাজা কর; এই সময় ইহাতে নুন ও কাঁচা লঙ্কা কুচি ছাড়। দু তিনবার নাড়িয়া নামাও। জিরাগুলি কাঠখোলায় মিনিট দুই চমকাইয়া গুঁড়া কর এবং মোচা বা ইচড়ে মিশাইয়া লও। ইহাই হইল পুর।

এইবারে প্রতি আধখানা পটোলের একটিতে, পুর পোর, এবং আর আধখানা পটোল দিয়া ঢাকা দাও। এই রকম করিয়া দশ-

খানি পটোল সাজাইয়া রাখ। সুতা দিয়া বাঁধিবার আবশ্যক নাই।

এক ছটাক খাসা ময়দা, এক ছটাক শফেদা, এক কাঁচ্চা ঘি আন। শফেদা আর ময়দা একত্রে মিশাও, ঘিটুকুর ময়ান দাও, দই মিশাও; ভাল করিয়া ফেটাইবার জন্য একতোলা জল মিশাও। যখন দেখিবে, গোলাটা বেশ হালকা হইয়া আসিয়াছে, তখন জায়ফলের গুঁড়া ও এক চুটকি নুন মিশাইবে। এখন পটোলগুলি একটি একটি করিয়া, এই ময়দার গোলাতে ডুবাও আর ঘিয়ে ভাজ। প্রত্যেক খোলা ভাজা হইতে মিনিট দুই তিন লাগিবে। ইহা গরম গরম খাইতে বেশ লাগে।

### ১৪৩। আলু পটোল ভাজা।

উপকরণ। পটোল ছয়টা, বড় আলু একটা (এক ছটাক), বড় পেঁয়াজ একটা, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, আদা এক তোলা, তেল এক ছটাক, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—পটোলগুলির খোসা ছাড়াও, কিন্তু খোসাগুলি ফেলিয়া দিও না, খোসাগুলিও এই সঙ্গে ভাজিতে হইবে, পটোলগুলি চিরিয়া, আগে বিচি বাহির করিয়া কেল, তার পরে ইহা স্লাইস স্লাইস কাট। পটোলের খোসা, শাঁস ও বিচি সব একত্রে রাখ। আলুটিরও খোসা ছাড়াইয়া স্লাইস স্লাইস কাট। পেঁয়াজ কুচি কর, আদা সরু সরু কুচি কর। কাঁচা লঙ্কা ধুইয়া চিরিয়া রাখ। অন্যান্য তরকারীও আলাদা আলাদা ধুইয়া রাখ।

কড়ায় তেল চড়াও; তেলে লঙ্কা, আদা ও পেঁয়াজ ছাড়। মিনিট চার পরে, পেঁয়াজ অর্দ্ধেক ভাজা ভাজা হইলে, আলু ছাড়। আলুও প্রায় ভাজা ভাজা হইলে (আলু ছাড়িবার মিনিট পাঁচ পরে)

পটোল ছাড়। নুন দাও। পটোল ছাড়িবার মিনিট চার পরে, যখন দেখিবে পটোল অনেকটা ভাজা হইয়া আসিয়াছে, তখন তিন কাঁচ্চাটাক জল দাও। মিনিট দুয়ের জন্ম একটা থালা বা অন্য কোন পাত্র দিয়া কড়ার উপরে ঢাকা দাও। তার পরে জল মরিয়া যখন বেশ সবগুলা ভাজা ভাজা হইবে তখন নামাইবে। ইহা ভাজিতে প্রায় পনের মিনিট হইতে কুড়ি মিনিট পর্য্যন্ত সময় লাগিবে।

## ১৪৪। উচ্ছা ভাজা।

উপকরণ।—উচ্ছা (এক সমান দেখিয়া লইবে) কুড়িটী, নুন এক চুটকি, হলুদ বাঁটা এক চুটকি, তেল এক ছটাক।

প্রণালী।—ভাজিবার জন্ম উচ্ছাগুলি এক সমান দেখিয়া লইবে। চাকা চাকা করিয়া বানাও এবং ধোও। হলুদ ও নুন-টুকু মাখিয়া লও।

কড়ায় তেল চড়াও। মিনিট তিন পরে তেলের খুব ধোঁয়া বাহির হইলে, উচ্ছাগুলি ছাড়িয়া দাও। পাঁচ ছয় মিনিটের মধ্যে, বেশ মুচমুচে ভাজা হইয়া যাইবে।

উচ্ছা ভাসা তেলে ভাজিলে, বেশ ভাল রকম ভাজা হয়, কিন্তু বাকী তেল তারপরে তিত হইয়া যায়, অন্য কোন তরকারী তাহাতে রাঁধা যায় না; যদি "শাক উচ্ছা" রাঁধ তবে সেই তেল কাজে লাগিয়া যাইবে, কিম্বা কোন তিত তরকারী রাঁধিবার সময়েও চলিয়া যাইতে পারে।

## ১৪৫। নটে শাক ভাজা।

উপকরণ।—নটে শাক আধ পোয়া, শুকা লঙ্কা দুইটী, সরিষা

দুআনি ভর, পাঁচ ফোড়ন দুআনি ভর, তেল এক ছটাক, নুন সিকি তোলা, জল এক নোট।

প্রণালী — নটেশাকগুলির ঘাস, পোকা পাতা ইত্যাদি যাহা থাকে, বাছিয়া অনেকবার জল বদলাইয়া আছড়াইয়া ধুইবে। শাকে বালি, চুল প্রায়ই থাকে।

কড়াতে তেল চড়াও; লঙ্কা, সরিষা ও পাঁচ ফোড়ন ছাড়; ফোড়ন হইয়া আসিলে, অর্থাৎ ফোড়নের চুড়চুড় শব্দ থামিয়া গেলে শাক ছাড়। নাড়িয়া চাড়িয়া নুন আর জল দাও। তার পরে ক্রমে জল মরিয়া গিয়া বেশ ভাজা ভাজা হইলে, তবে নামাইবে। ইহা ভাজিতে প্রায় মিনিট বার লাগিবে।

### ১৪৬। শাক উচ্ছা ভাজা।

প্রণালী।—শাক উচ্ছা ভাজা আর বিশেষ করিয়া লিখিতে হইবে না। তবে একটু লিখিবারও আছে।

উচ্ছা আগে ভাজিয়া উঠাইবে। যে তেল থাকিবে তাহাতেই আর একটু তেল ঢালিয়া (যদি কড়ায় কম তেল থাকে) ফোড়ন ছাড়িয়া, শাক ভাজা ভাজা করিবে। পরে বাসনে ঢালিয়া দিবার সময় একত্র মিশাইয়া দিবে।

### ১৪৭। পটোল বিচির নোনা মালোয়া।

উপকরণ।—কুড়িটা বড় পাকা পটোলের বিচি, খাসা ময়দা তিন ছটাক, শফেদা তিন কাঁচ্চা, দই তিন ছটাক, জল পাঁচ কাঁচ্চা, আদা আধ তোলা, ঝাল কাঁচা লঙ্কা চার পাঁচটা, নুন আধ তোলার কিছু বেশী, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—টাট্‌কা বড় দেখিয়া পাকা পটোল আনিয়া, তাহার

ভিতরের বিচিগুলি সব বাহির করিয়া লও। আদার খোসা ছাড়াইয়া কিমা কর, এবং কাঁচা লঙ্কা কয়টীও কিমা করিয়া রাখ।

একটি গাঢ় পাত্রে খাসা ময়দা, শফেদা ও দই একত্র মিশাইয়া সাত আটবার ফেটাইয়া লও। উহাতে নুন, আদা কুচি, লঙ্কা কুচি ও পটোলের বিচিগুলি মিশাও; বেশী ঘন হইয়াছে দেখিলে, জল মিশাইয়া পাতলা কর, এবং আবার ফেটাও; যখন দেখিবে বেশ হালকা হইয়া আসিয়াছে, তখন রাখিয়া দিবে।

একটি তৈয়ে বা কড়ায় ঘি চড়াইয়া দাও; দুই মিনিট পরে, ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে, একটি বড় চামচ (ইহা মাঝারি চামচের দ্বিগুণ) বা হাতা করিয়া গোলা তুলিয়া ঘিয়ে ছাড়। ইহাতে সব শুদ্ধ প্রায় ষোল সাতের খানা মাল্পোয়া হইবে। এক এক খোলা ভাজিতে প্রায় তিন হইতে চারি মিনিট লাগিবে। মাল্পোয়ার চারিধার লাল আর মুচ্‌মুচে হইয়া আসিয়াছে, আর দুই পিঠেরও অল্প লাল্‌চে রং হইয়া বেশ ভাজা হইয়া আসিয়াছে দেখিলে, নামাইবে। ঘি হইতে ঝাঁজরি করিয়া ছাঁকিয়া তুলিয়া রাখিবে।

গরম গরম খাইলে খুব ভাল লাগিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা গরম গরম ডাল ভাতের সঙ্গে খাইতে ভাল লাগে, এবং শুধু খাইতেও মন্দ লাগে না।

## ১৪৮। পটোলের বিচি ভাজা।

উপকরণ।—দশটা পটোলের বিচি, শুক্ন লঙ্কা একটি, সিকিতোলা হলুদ, দুটি পেঁয়াজ বাঁটা, তেল আধ ছটাক, পাঁচ ফোড়ন দু আনি পরিমাণ, জল দুই তোলা, কাঁচা লঙ্কা দুইটি, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—দোলমা করিবার কালে পটোলের বিচিগুলি বাহির

করিয়া ফেলিয়া, পটোলের ভিতরে পুর পুরিয়া দিতে হয়; এই বিচিগুলি ফেলিয়া না দিয়া ভাজিয়া খাইতে মন্দ লাগে না।

একটি শুষ্ক লঙ্কা, এক গিরা হলুদ, ও দুটি পেঁয়াজ মিহি করিয়া বাঁট। ইচ্ছা করিলে পেঁয়াজ না দিতেও পার। পটোলের বিচিগুলি বাঁটা মসলা এবং নুন দিয়া মাখ।

একটি কড়ায় আধ ছটাক তেল চড়াও। তেল চড়াইবার মিনিট দুই তিন পরে, তেলের ফেনা মরিয়া গেলে, পাঁচফোড়ন ছাড়। পাঁচফোড়নের চট্ পট্ শব্দ থামিয়া গেলে, বিচিগুলি ছাড়িয়া দাও। প্রায় চার পাঁচ মিনিট ভাজ, তার পরে দুই তোলাটাক জল, ও দুইটি কাঁচা লঙ্কা ভাঙ্গিয়া দাও; জল মরিয়া গিয়া বেশ ভাজা ভাজা হইলে নামাও। ইহাতে প্রায় আট দশ মিনিট সময় লাগিবে।

এই পটোলের বিচিরও উপরোক্ত প্রণালীতে মামোয়া গড়িলে ভাল হয়।

১৪৯। শফেদি পটোল ভাজা।

উপকরণ।—পটোল দশটা, ঘি এক ছটাক, কাঁচা কাগজিনেবু একটি, নুন দুই চুটকি, গরম মশলার গুঁড়া দুই চুটকি।

প্রণালী।—বেশ কচি খোলা-পুরু পটোল আনিবে; পটোলগুলির ভালরূপ খোসা ছাড়াইয়া আধখানা করিয়া চিরিবে এবং ধুইয়া রাখিবে; এক চুটকি নুনও মাখাইয়া রাখিবে।

উনানের আঁচ নরম করিয়া ফেল। একটি কড়ায় এক ছটাক ঘি চড়াও; মিনিট দুই পরে ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে, পটোলগুলি ছাড়। পটোলগুলি শাদা শাদা করিয়া ভাজিতে হইবে অর্থাৎ ইহার রং লালচে হইবে না। পটোল ছাড়িয়া মাঝে মাঝে

উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দিবে। এই রকম আস্তে আস্তে ভাজিতে প্রায় ছয় সাত মিনিট লাগিবে।

এইবারে একটি কাঁচা কাগজি নেবুর (রসযুক্ত নেবু না পাইলে কড়ুই নেবু অর্থাৎ কাঁচা কচি নেবুতেই চলিবে) খোসায় একটু নুন লাগাইয়া, খোসার দিকটা একটি ভাত খাইবার পাথরের পাত্রে ঘষ'; ক্রমে নুন গলিয়া গেলে, সেই নুনে পটোলগুলা মাখিয়া লও। নেবুর রসটাও দাও, আর দুই চুটকি গরম মশলার গুঁড়া ছড়াইয়া দাও।

এই পটোল ভাজি বড় রুচিকর; ইহা রোগীর পথ্য স্বরূপেও ব্যবহৃত হইতে পারে।

ভোজন বিধি।—ইহা লুচি, ভাত দুয়েতেই খাওয়া যায়।

### ১৫০। পটোল ভাজা।

প্রণালী।—দশটা পটোলর খোসা, বাধাইয়া ছাড়াইতে হইবে অর্থাৎ পটোলগুলির গায়ে খানিকটা করিয়া খোসা রাখিতে হইবে আর খানিকটা ছাড়াইতে হইবে। তার পরে পটোলগুলি অর্দ্ধেক করিয়া চিরিবে, কিন্তু একেবারে দ্বিখণ্ডিত যেন না হয়। পটোলগুলি ধুইয়া এক চুটকি নুন ও এক চুটকি হলুদ বাঁটা মাখিয়া রাখ। এক ছটাক তেল চড়াও; মিনিট তিন পরে, তেলের খুব ধোঁয়া বাহির হইলে, পটোল ছাড়িবে। তিন চার মিনিটের মধ্যে, ভাজা হইয়া যাইবে। ইহার রং সবুজ সবুজ অথচ লাল্‌চে লাল্‌চে হইবে।

### ১৫১। খইয়ের বড়া।

উপকরণ।—খই আধ পায়া, নারিকেল পাঁচ কাঁচ্চা (এক-

মালা), শফেদা আধ ছটাক, কাঁচা লঙ্কা চারিটী, নুন ছয় আনা ভর, ঘি আধ পোয়া, জল পাঁচ ছটাক।

প্রণালী।—খইগুলি আগে কুলায় পাছড়াইয়া, ধানাদি বাছিয়া ফেল; তারপরে জল দিয়া ক্রমে ক্রমে চটকাইয়া মাখ। হাত দিয়া চটকাইয়া চটকাইয়া, যখন দেখিবে খইগুলা সব জল খাইয়া ফেলিয়াছে আর বেশ নরম হইয়া মিশিয়া গিয়াছে, তখন বাটা বা কোরা নারিকেল এবং শফেদা মিশাইবে; সবশেষে নুন আর কাঁচা লঙ্কা বাটা মাখিয়া, গিলার মত চেপটা গঠন করিয়া সাতাইশ আটাইশটা বড়া গড়।

কড়ায় বা তৈয়ে আধ পোয়া ঘি চড়াইয়া, একবারে তিনটে কি চারিটা করিয়া ভাজ। একপিঠ বেশ লাল হইয়া আসিলে আর এক পিঠ উল্টাইয়া দিবে। এক এক খোলা ভাজিতে মিনিট তিন সময় লাগিতে পারে।

কড়া নামাইয়া নামাইয়া, ভাজিতে হইবে। কিন্তু উনানের উপরে যখন ঘি বেশ গরম হইয়া উঠিবে, তখন কড়াতে বড়া ছাড়িতে হইবে; কিন্তু বড়া ছাড়িবার কালে উনানের উপর হইতে কড়া নামাইবে না; কড়া নামাইয়া বড়া ছাড়িলে বড়ার ধার একটু একটু ছাড়িয়া যাইবে।

### ১৫২।—কচুর বড়া।

উপকরণ।—আধসের মানকচু, শফেদা আধ পোয়া, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, আদা এক তোলা, জল এক ছটাক, নুন সিকি তোলা, তেল বা ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—কচুর খোসা ছাড়াইয়া কচুগুলি সিদ্ধ কর। ইহা

সিদ্ধ হইতে মিনিট দশ, পনের লাগিবে। তার পরে বাঁটিয়া লও। এক ছটাক জলে শফেদা গুলিয়া কচুর সহিত মাখ; আদা, কাঁচা-লঙ্কা কুঁচি এবং নুন মাখিয়া তিন চারবার ফেটাইয়া লও। তার পরে তেল বা ঘি চড়াইয়া ফুলুরির মত করিয়া ভাজ। এক এক খোলা ভাজিতে মিনিট দুই তিন লাগিবে।

### ১৫৩। কাঁকুড় ভাজা।

উপকরণ।—কাঁকুড় সিকিখানা, বেশন বড় দুই চামচ, শফেদা এক তোলা, নুন সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা একটি, জল চারি তোলা, ঘি আধপোয়া।

প্রণালী।—কাঁকুড়ের খোসা ছাড়াইয়া, অঙ্গুলির সমান লম্বা এবং সিকি ইঞ্চি পুরু করিয়া বানাও। ধুইয়া ফেল।

একটি পাত্রে বেশন ও শফেদাতে চারি তোলা জল দিয়া গোল; নুন আর লঙ্কা বাঁটা মিশাও। প্রায় তিন মিনিট কাল ইহা ফেটাইবে। কাঁকুড়গুলি এই গোলাতে মাখিয়া রাখিয়া দাও।

একটি কড়াতে আধপোয়া ঘি বা তেল চড়াও। একখানি চামচে করিয়া এক এক ফালি কাঁকুড়, অল্প বেশন-গোলাশুদ্ধ উঠাইয়া, ঘিয়ে ছাড়িয়া দাও। এক একবারে চার পাঁচখানি করিয়া দিতে পারা যায়। লাল মুচমুচে করিয়া ভাজা হইলে, নামাইবে।

ইহা তেলেও ভাজিতে পারা যায়, তবে ঘিয়ে ভাজিলে, ইহার সুগন্ধ আর একটু যেন বেশী হয়।

কাঁকুড় শুধু ভাজিলেও বেশ খাইতে লাগে। কাঁকুড় ভাজা খাইতে বেশ বালি বালি মোলায়েম লাগে।

গরম গরম খাইতে দিবে।

## ১৫৪। তিলে নারিকেলি বড়া।

উপকরণ।—ঝুনো নারিকেলের শাঁস আধ পোয়া, তিল আধ ছটাক, শফেদা আধ তোলা, নুন সিকি তোলা, একটি শুক্না লঙ্কা বাঁটা, ঘি এক ছটাক।

প্রণালী।—নারিকেল মিহি করিয়া বাঁট। একটি বাটীতে জল রাখিয়া তিলগুলি ছাঁকিয়া ছাঁকিয়া, ধুইয়া উঠাও, মিহি করিয়া বাঁট। এইবারে নারিকেল বাঁটা, তিল বাঁটা, শফেদা, নুন এবং শুক্না লঙ্কা বাঁটা একত্রে মিশাইয়া, সাত আটবার ফেটাইয়া রাখ। পনের ষোল খানি বড়া কর।

একটি কড়াতে ঘি চড়াও; ঘিয়ের ফেনা মরিয়া গেলে, এক একবারে তিন চারখানা করিয়া ফেলিয়া ভাজ। বেশ মুচমুচে হয়।

## ১৫৫। নারিকেলের বড়া।

উপকরণ।—আতপচাল এক ছটাক, নারিকেল কোরা এক ছটাক, এক আনি-ভর গোলমরিচের গুঁড়া, দুআনি-ভর শুক্‌ লঙ্কার গুঁড়া, নুন এক চুটকি, তিল আধ কাঁচ্চা, তেল এক ছটাক।

প্রণালী।—চালগুলি বাছিয়া ধুইয়া ভিজাইতে দাও। আধ ঘণ্টার মধ্যেই ভিজিয়া যাইবে; তার পরে শিলে মিহি করিয়া পিষিয়া লও। তিলগুলি বাছিয়া ধুইয়া লও।

চাল বাঁটাতে নারিকেল কোরা, গোলমরিচ গুঁড়া, শুক্‌না লঙ্কার গুঁড়া, ও তিল একত্রে মিশাইয়া ফেটাও; বেশী ঘন হয় তো একটু জল আছড়া দিয়া ফেটাইতে পার।

তার পরে তেল চড়াও; মিনিট দুই তিন পরে, তেলের ফেনা মরিয়া গেলে, বড়া ছাড়িয়া ভাজ।

ইহা গরম গরম খাইতেই ভাল লাগে। কেহ কেহ ইহাতে একটু মিষ্টি মিশাইয়া মিঠা করিয়াও ভাজে।

১৫৬। চাল বাঁটা দিয়া পাটশাক ভাজা।

উপকরণ।—পাটশাকের পাতা পঁচিশটী, চাল এক মুঠি, এক চুটকি হলুদ বাঁটা, নুন দুই চিমটী, একটি কাঁচা আমের রস বা একটি নেবুর রস, তেল দেড় তোলা, মেতি দুআনি পরিমাণ।

প্রণালী।—ভাজিবার জন্য ভাল দেখিয়া পাতা ছিঁড়িয়া লও, এবং ধুইয়া রাখ। চালগুলি বাছিয়া ধুইয়া, ভিজাইতে দাও। ভিজিলে পর শিলে মিহি করিয়া পিষিয়া, একটি বাটীতে উঠাইয়া রাখ। আমটী ছেঁচিয়া তাহার রস বাহির কর, অথবা নেবু থাকে তো নেবু নিংড়াইয়া রস বাহির কর।

একটি কড়ায় তেল চড়াও; মিনিট দুই পরে তেলের ধোঁয়া উঠিলে, মেতি ফোড়ন দাও; মেতির পট্ পট্ শব্দ থামিয়া গেলে পাটশাকগুলি ছাড়; ভাজা ভাজা কর; প্রায় মিনিট পাঁচ পরে পাটশাকগুলি যখন একেবারে কুঁচকাইয়া ভাজা ভাজা হইয়া আসিবে, তখন চাল বাঁটাতে আমের বা নেবুর রস, নুন ও হলুদটুকু মিশাইয়া, সমস্ত পাটশাকের উপরে ছড়াইয়া দাও। নাড়া চাড়া করিয়া উল্টাইয়া দাও, প্রায় তিন চার মিনিট পরে, বেশ ভাজা ভাজা হইলে নামাও। ইহা খাইতে বেশ লাগে।

১৫৭। নাউখোলা ভাজা।

উপকরণ।—নাউখোলা একপোয়া, শুক্লালঙ্কা দুইটা, তেল এক ছটাক, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—কচি নাউএর খোলা ভাজা বেশ খাইতে লাগে।

একটি নাউএর খোলা খুব ছোট ছোট করিয়া বানাও। ধুইয়া নুন মাখিয়া লও। এক ছটাক তেল চড়াইয়া একটি কি দুইটি শুক্না লঙ্কা ফোড়ন দাও; মিনিট দুই পরে, লঙ্কা লাল হইয়া উঠিলে নাউ খোলাগুলি ছাড়। বেশ মুচমুচে করিয়া ভাজিতে প্রায় আট দশ মিনিট লাগিবে।

ইহার রং শাদা থাকিবে, কিন্তু খোলাগুলা কুঁচকাইয়া যাইবে।

## ১৫৮। মোচা দিয়া আলুর চপ।

উপকরণ।—একটি মোচা, আলু ষোলটা (আড়াই পোয়া), পেঁয়াজ আধ ছটাক, দুই ডাল বাগানে মসলা (দুআনাভর), ঝাল কাঁচা লঙ্কা চারিটা, গোলমরিচ গুঁড়া দুআনি পরিমাণ, গরম মশলার গুঁড়া এক চুটকি, ময়দা এক ছটাক, জল আধসের, নুন পোন তোলা, দুধ এক ছটাক, বিস্কুট দেড় ছটাক, ঘি তিন ছটাক।

প্রণালী।—মোচা আনিবার পূর্ব্বে ইহার পাতার ভিতরে যে ফুল থাকে, তাহাই চাকিয়া তবে কিনিবে; কাঁচকলার মোচা হইলে, তিত হইবে। তিত এবং বাসি মোচা লইবে না। টাটকা দেখিয়া লইবে। দুহাতে তেল মাখিয়া মোচা বানাইবে; তাহা হইলে হাতে আর আটা লাগিবে না।

মোচার একটি করিয়া পাতা খোল, আর ফুলগুলি গোচ্ছা করিয়া লও। ফুলের মুখের দিকে দুই ইঞ্চি পরিমাণ করিয়া কাটিয়া ফেল, এবং সঙ্গে সঙ্গে ফুলের ভিতরে যে শুঁয়ার ন্যায় থাকে, সেটা শুদ্ধ বাহির করিয়া ফেল; তাহা হইলে গোড়ার দিকে আন্দাজ এক ইঞ্চি পরিমাণ শাঁস পাইবে, সেটা কুঁচাইয়া বানাইবে। যে পর্য্যন্ত ফুল পাইবে, সমস্ত এই ধরণে বানাইয়া

তার পরে যখন আসল শাদা কচি মোচা আসিবে, তাহাও এই প্রকারে কুঁচাইবে; ইহার আর কিছু বাদ দিতে হইবে না।

মোচাগুলি আধ সের জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও;—ইহা সিদ্ধ হইতে প্রায় মিনিট কুড়ি লাগিবে। মোচার জল নিংড়াইয়া ফেলিয়া কিমা অর্থাৎ খুব কুচিকুচি কর। কিমা মোচাতে দুয়ানি পরিমাণ নুন, তিন আনি পরিমাণ গোলমরিচের গুঁড়া এবং এক চুটকি গরম মশলার গুঁড়া মাখিয়া রাখ। আধ ছটাক পেঁয়াজ, দুই ডাল বাগানে মসলা (বাগানে মসলার অভাবে আধ তোলা আদা কুচি দিলেও চলে) ও চারিটা কাঁচা লঙ্কা কিমা কর। কড়ায় বা তৈয়ে এক ছটাক ঘি চড়াইয়া দাও; ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে, পেঁয়াজ, বাগানে মসলা ও কাঁচা লঙ্কা কুচি ছাড়; দুই তিন মিনিট নাড়িয়া, আধ ভাজা ভাজা হইলে, মোচা ছাড়িয়া খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া কসিতে থাক; মিনিট চার কসিয়া, এক তোলা ময়দা দাও; ক্রমাগত খুন্তি দ্বারা নাড়িয়া নাড়িয়া মিশাও, এবং প্রায় আধছটাক জল দাও; মিনিট পাঁচ পরে, যখন দেখিবে জল মরিয়া গিয়া তৈয়ে কেবল ঘিয়ের উপরে মোচা প্রভৃতি সরিয়া সরিয়া যাইতেছে, তখন নামাইবে।

আলুগুলির খোসা ছাড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও। সিদ্ধ হইলে, আলুগুলা বেশ করিয়া মাড়িয়া বা চটকাইয়া সিকি তোলা নুন মিশাইয়া লও। এইবারে সিদ্ধ আলুর খানিকটা লইয়া হাতে চাপড়াইয়া প্রত্যেক চপের জন্য দুইটি চাকি তৈয়ারি কর। লুচি বা রুটির নেচি বেলিলে যেমন গঠন হয় আলুর প্রত্যেক চাকিরও অনেকটা ঐরূপই গঠন হইবে। একটা চাকির উপর, মোচার খানি-কটা পুর রাখিয়া তাহার উপর আরেকটা চাকি দিয়া ঢাকা দাও

এবং চারি পাশ জুড়িয়া দিয়া চেরাগি অর্থাৎ দীপশিখার ন্যায় বাদামি গড়ন করিয়া রাখ। প্রত্যেক চপের দৈর্ঘ্য প্রায় ছয় আঙ্গুল এবং প্রস্থ প্রায় তিন বা চার আঙ্গুল হইবে এবং বেধ প্রায় দেড় আঙ্গুল হইবে।

একটি পাত্রে এক ছটাক দুধে পোন তোলা ময়দা, ও একটু নুন মিশাও; যদি বেশী গাঢ় হইয়া যায় দেখ, তবে এক তোলাটাক জল দিয়া একটু পাতলা করিয়া লইতে পার। ইহাই হইল চপের গোলা।

একটি চেপটা বাসনে খানিকটা ময়দা ছড়াইয়া রাখ; আরেকটি পাত্রে বিস্কুটের গুঁড়া রাখ। আলুর চপ প্রথমে এক একটা করিয়া ময়দার উপরে ফেলিয়া মাখাইয়া লও, তার পরে গোলাতে ছাড়। চপগুলি বেশ চারিদিকে গোলামাখান হইলে, বিস্কুটের গুঁড়ার উপর রাখিয়া, ভাল করিয়া বিস্কুটের গুঁড়া মাখাও। চপগুলি বিস্কুটের গুঁড়া হইতে ঝাড়িয়া ঝাড়িয়া উঠাইয়া, আর একটি পাত্রে রাখ।

এইবারে কড়ায় আধ পোয়া ঘি চড়াইয়া দাও; ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে একটি কি দুইটি করিয়া চপগুলি ছাড় আর ভাজ। তামাটে রং হইলে নামাইবে। প্রত্যেক খোলা ভাজিতে মিনিট দুই সময় লাগিবে।

## ১৫৯। মোচার কোপ্তা।

**উপকরণ।**—একটি মোচা, জল আধসের, নারিকেল এক ছটাক, দারচিনি এক গিরা, লঙ্গ চারিটা, ছোট এলাচ একটা, শুক লঙ্কা একটি, নেবু একটি, নুন প্রায় আধতোলা, দুই চুটকি গোল

মরিচ গুঁড়া, আদা এক তোলা, বেশন আধ পোয়া, কাঁচা লঙ্কা দুইটি, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—একটি মোচা আনিয়া, কুটিয়া ধুইয়া আধ সের জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও; * প্রায় পনর, কুড়ি মিনিট সিদ্ধ হইলে পর, টিপিয়া দেখিবে ভাল সিদ্ধ হইয়াছে কি না, সিদ্ধ হইলে, নামাইবে। একটু ঠাণ্ডা হইলে, জল হইতে মোচাগুলি ছাঁকিয়া তুলিয়া বাঁটিবে। এই বাঁটা মোচা ওজনে তিন ছটাক হইবে। মোচা পিষিবার কালে, একটি শুষ্কা লঙ্কাও পিষিয়া লইবে। মোচা বাঁটা হইয়া গেলে, শিলের উপরেই নেবুর রস মোচাতে মাখিয়া মোচা উঠাইয়া রাখিবে।

এইবারে গরম মশলা, নারিকেল এবং আদা পিষিয়া একত্র মিশাইয়া রাখ।

পেষা মোচা, এবং পেষা নারিকেল একত্র মিশাইয়া উহাতে তিন আনা ভর গোলমরিচ গুঁড়া, দু আনা ভর নুন ও আধ ছটাক বেশন ভাল করিয়া মাখিয়া লও।

একটি পাত্রে অবশিষ্ট দেড় ছটাক বেশনে এক চুটকি নুন, এক চুটকি গোলমরিচ গুঁড়া ও দুইটী কিমা কাঁচা লঙ্কা মিশাইয়া, অল্প জল দিয়া খুব গাঢ় করিয়া গোল। মোচার দশ বারটী গোল কোপ্তা বানাইয়া, এই গোলাতে ছাড়িয়া দাও।

আধ পোয়া ঘি একেবারে চড়াও; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে অল্প গোলাশুদ্ধ কোপ্তা উঠাইয়া, ক্রমে ক্রমে ঘিয়ে ভাজ।

### ১৬০। ভাতের কোপ্তা।

উপকরণ।—সিকি কুনিকা চালের ভাত, দুইটি শুষ্ক লঙ্কা,

* মোচা বানাইবার প্রণালী ১২৮ সংখ্যার "মোচার আলুর চপ" দেখিয়া লও।

নুন প্রায় আধ তোলা, লঙ্গ চারিটা, ছোটএলাচ দুইটি, দারচিনি দুগিরা, জায়ফল সিকিখানা, দই একছটাক, ডেলাক্ষীর আধছটাক, ময়দা আধ ছটাক, সুজি এক ছটাক, কিসমিস এক ছটাক, দুধ এক কাঁচ্চা, জাফরান পাঁচ রতি, আদা সিকি তোলা, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—শুষ্ক লঙ্কা দুটি বাঁটিয়া রাখ। লঙ্গ চারিটি, ছোট এলাচ দুটি,দারচিনি দুগিরা ও জায়ফলটুকু একত্রে গুঁড়াইয়া ফাঁকি করিয়া অর্থাৎ কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখ। কিসমিসগুলি ধুইয়া বাছিয়া আধ ছটাক ঘিয়ে ভাজিয়া রাখ; ডেলাক্ষীরটাও অমনি একটু ভাজিয়া রাখ।

এক কাঁচ্চা দুধে জাফরান টুকু ভিজাইতে দাও।

ভাতগুলি একটু জলহাতে ভাল করিয়া চটকাইয়া লও। জল হাতে করিবার অভিপ্রায় এই যে ভাত জড়াইয়া যাইবে না। ভাত যতটা চটকাইয়া মোলায়েম করিতে পার, ততই ভাল (পিষিয়া লইলেও হয়)। ইহাতে লঙ্কা বাঁটা, নুন ও গরমমশলার গুঁড়া মাখ। ডেলাক্ষীর হাতে করিয়া গুঁড়াইয়া ইহাতে মাখ, দুধে-গোলা জাফরান টুকুও মাখিয়া লও। এইবারে গোল গোল কোপ্তার মত করিয়া গড়। একটি কুলায় বা চেপটা পাত্রে বা কাগজে ময়দা ছড়াইয়া রাখ। কোপ্তাগুলি এই ময়দাতে রাখিয়া ময়দা-মাখা করিয়া আবার ঝাড়িয়া ঝাড়িয়া রাখ।

একটি পাত্রে দইটা ঢাল, হাতে করিয়া দু তিনবার ফেটাইয়া লও; দইয়ে লঙ্কা বাঁটা, আদা বাঁটা এবং নুন মিশাইয়া লও; কোপ্তা গুলি দইয়ে ডুবাইয়া, সুজির উপরে ফেল। সুজি ভাল করিয়া মাখাইয়া ঝাড়িয়া ঝাড়িয়া ঘিয়ে ভাজ।

## ১৬১। আলুর মাফিন।

উপকরণ।—আলু এক পোয়া, পেঁয়াজ একছটাক, চারিটা কাঁচা লঙ্কা, ছোট পটোল ছয়টা, ময়দা আধ তোলা, জল বা দুধ আধ ছটাক, নুন আধ তোলা, গোল মরিচ গুঁড়া দুই চুটকি, ছোলার বেশন দুই তোলা, আটা এক তোলা, ঘি আড়াই ছটাক।

প্রণালী।—আলুগুলির খোসা ছাড়াইয়া, আধসেরটাক জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও ;—সিদ্ধ হইতে প্রায় কুড়ি পঁচিশ মিনিট লাগিবে। সিদ্ধ হইলে পর, কাঠের হাতার পশ্চাদ্ভাগ দিয়া অথবা হাতে করিয়া আলু চটকাইয়া লও। পটোলগুলির খোসা ছাড়াইয়া চাকা চাকা করিয়া কাট ; পেঁয়াজ ও কাঁচালঙ্কা কয়টী কিমা অর্থাৎ খুব কুচি কুচি কর।

কড়া বা তৈয়ে তিন কাঁচ্চাটাক ঘি চড়াইয়া দাও; ঘি গরম হইয়া ধোঁয়া উঠিলে পর, পেঁয়াজ ও কাঁচালঙ্কা কুচি ছাড় দুই মিনিট নাড়া চাড়া করিয়া পটোল ছাড়, পটোলও মিনিট দুই নাড়িয়া, ময়দা ছাড় এবং খুন্তি দিয়া নাড়িতে থাক। প্রায় মিনিট তিন পরে যখন দেখিবে ময়দা পটোলাদির সহিত বেশ মিশিয়া গিয়াছে, তখন আধ ছটাক জল দাও এবং সিকি তোলা নুন ও দুই চুটকি গোলমরিচ গুঁড়া দাও। জলটুকু মরিয়া একটু রসরস থাকিতেই নামাইবে,—অর্থাৎ একেবারে শুক্না হইবে না। এই জল টুকু মরিয়া এই রকম হইতে, প্রায় মিনিট তিন সময় লাগিবে। ইহাই পুর।

এইবারে আলুর চারিখানা গোল গোল পুরু পুরু চাকি হাতে করিয়া গড়। লুচি বা রুটীর নেচি বেলিলে যেরূপ দেখিতে হয়,

আলুর চাকিরও আকার অনেকটা ঐরূপ হইবে। একটি চাকির উপরে পুরের অর্দ্ধেক টুকু দাও, তারপরে আর একটি চাকি দিয়া ঢাকা দাও এবং চারিপাশ টিপিয়া টিপিয়া জুড়িয়া দাও। ইহার আকার ক্ষীরমোহনের ন্যায় চেপটা ও গোল রকমের হইবে। এই ধরণে দুটি মাফিন গড়।

একটি পাত্রে বেশন, আটা ও সিকি তোলা নুন মিশাইয়া জল বা দুধ দিয়া খুব গাঢ় করিয়া গোল। আলুর মাফিন ইহাতে ডুবাইয়া গোলা শুদ্ধ উঠাইয়া ঘিয়ে ভাজ। ঘি গরম হইলে মাফিন ছাড়িবে। ভাজা হইতে চারি পাঁচ মিনিট সময় লাগিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা খিচুড়ি, ডাল ভাতের সঙ্গে খাও।

## ১৮২। বেশন দিয়া নটেশাক ভাজি।

উপকরণ।—ছোট আট ডাল নটে শাক (ওজন এক কাঁচ্চা-টাক), আদা আধ তোলা, কাঁচা লঙ্কা দুইটি, দই আধ ছটাক, বেশন দেড় কাঁচ্চা, শফেদা পোন কাঁচ্চা, নুন দুআনি ভর, তেল দেড় ছটাক।

প্রণালী।—নূতন নটেশাক আনিয়া, তর্জনীর সমান লম্বা করিয়া ছোট ছোট ডাঁটা কাটিয়া লও; প্রত্যেক ডাঁটায় বেশ কচি কচি পাতা অন্ততঃ পাঁচ ছয়টা করিয়া থাকে যেন। শাকগুলি ধুইয়া রাখ।

আদাটুকু এবং কাঁচা লঙ্কা দুইটি কিমা বা খুব কুচি করিয়া রাখ।

একটি পাত্রে বেশন আর শফেদা মিশাও, তাহাতে দই দিয়া গোল; তিন চার মিনিট ফেটাও; তারপরে নুন, লঙ্কা ও আদা কুচি মিশাইয়া শাবড়কা ও ।

দেড় ছটাক তেল চড়াও; তিন মিনিট পরে, তেলের ধোঁয়া উঠিলে, বেশনের গোলাশুদ্ধ শাক ছাড়িয়া ভাজ; বেশ মুচমুচে হইবে। এক এক খোলা ভাজিতে প্রায় মিনিট তিন সময় লাগিবে। গরম গরম খাইতে দিবে।

## ১৬৩। কচি পুঁইপাতা ভাজা।

উপকরণ।—কচি ডগের পুঁইপাতা আটটি, বেসন আধ ছটাক, তিল আধছটাক, নুন সিকি তোলা, দুটি কাঁচা লঙ্কা কুচি, সিকি তোলা আদা কুচি, সরিষা তেল আধ পোয়া, জল চারি তোলাটাক।

প্রণালী।—এক আঙ্গুল সমান লম্বা করিয়া পুঁই শাকের কচি ডগি (কচি পাতা ও কচি ডাঁটা শুদ্ধ) কাটিয়া লও, এবং ধুইয়া রাখ। তিলগুলি একটি বাটির জলে ফেলিয়া ছাঁকিয়া লও; তিল পিষিয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা ও আদা কুঁচাইয়া রাখ।

চারি তোলাটাক জল দিয়া তিল-বাটা আর বেশন গোল; তাহাতে লঙ্কা ও আদা কুচি, এবং নুন দিয়া খুব ফেটাও; পুঁই-পাতা এই গোলার ভিতরে ডুবাইয়া দাও।

কড়ায় তেল চড়াও; তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে, এক একটি পুঁইপাতা গোলাশুদ্ধ উঠাইয়া উঠাইয়া তেলে ছাড়; বেশ মুচমুচে হইলে উঠাইয়া রাখ। এক একবারে ভাজিতে মিনিট তিন সময় লাগিবে।

## ১৬৪। পুঁইপাতা ভাজা (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—কচি পুঁইপাতা আটটি, বেশন এক কাঁচ্চা, তিল এক কাঁচ্চা, নারিকেল আধছটাক, শফেদা আধ কাঁচ্চা, শুষ্ক লঙ্কা

আধখানি, কাঁচা লঙ্কা তিনটি, আদা সিকি তোলা, নুন সিকিতোলার একটু কম, জল চারি তোলা পরিমাণ, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—কচি পুঁইপাতাগুলি ধুইয়া রাখ। তিল ও নারিকেল পিষিয়া রাখ। আধখানি শুষ্ক লঙ্কা বাঁটিয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা ও আদা কিমা কর।

বেশন, তিল বাঁটা, নারিকেল বাঁটা ও শফেদা একত্রে জল দিয়া গোল; বেশ করিয়া ফেটাও; শুষ্ক লঙ্কা বাঁটা, আদা কুচি এবং নুন মিশাইয়া, আরো দু একবার ফেটাও। এইবারে পুঁই-পাতা ইহাতে ডুবাইয়া ঘিয়ে ভাজ।

ইহা মন্দ আঁচে ভাজিতে হইবে। এবং গরম গরম খাইতেই ভাল।

### ১৬৫। হুপো বা চিচিঙ্গা ভাজা।

উপকরণ।—দেড় হাত লম্বা একটি চিচিঙ্গা, হলুদ বাঁটা এক চুটকি, নুন এক চুটকি, তেল আধ পোয়া।

প্রণালী।—চিচিঙ্গার গা বঁটি বা ছুরিতে চাঁচিয়া ফেলিবে; সিকি ইঞ্চি পুরু করিয়া গোল গোল কাট। এইগুলি ধুইয়া নুন, হলুদ মাখ।

কড়ায় তেল চড়াও; তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে, এগুলি ছাড়। লাল রং হইয়া আসিলে, ছাঁকিয়া উঠাইবে। ইহা আর মুচমুচে হইবে না, নরমই থাকিবে। ভাজিতে মিনিট সাত আট সময় লাগিবে।

### ১৬৬। বেগুন ভাজা।

প্রণালী।—শবজী বানাইবার গুণে খাদ্যদ্রব্য কেবল যে দেখিতে

সুন্দর হয় তাহা নয়, আস্বাদেরও তারতম্য হয়। বেগুন অনেক রকমে বানান হইয়া থাকে। যথা আস্ত বেগুন, আধখানা,চার চির, ডুমো, অর্দ্ধ চাকা, চাকা ইত্যাদি।

ভাজিবার জন্য বেগুন কচি (বেগুনের ভিতর ফুলের মতন নরম থাকিবে, বিচি-গজগজে হয় না যেন), টাট্‌কা অথচ বড় দেখিয়া বাছিয়া লইবে,-তাহা হইলে বেগুন ভাজা খাইতে অধিকতর সুস্বাদু লাগিবে।

আস্ত বোঁটাশুদ্ধ বেগুনটির লম্বাতে ঠিক মধ্যে, একটি বা দুইটি চির চিরিয়া দিবে, তাহা হইলে ইহা দুই অথবা চারি ভাগে বিভক্ত হইবে, অথচ আস্তটী থাকিবে। এই চিরিয়া দিবার অভি-প্রায় এই যে সহজেই ভিতরে সিদ্ধ হইয়া যাইবে।

বেগুনটীকে মধ্যখানে একেবারে দ্বিখণ্ডিত করিলে আধখানা করিয়া কাটা হয়।

বেগুনকে চারিটী চিরে বিভক্ত করিয়া কাটিলে, তাহা চার চেরা হইবে।

বড় বেগুন চার চির করিয়া কাটিয়া তাহা আবার আড়ো চারটুকরা করিয়া কাটিলে অর্থাৎ একটি বেগুনকে আট টুকরা কাটিলে, তাহাকেই ডুমো কাটা বলে।

বেগুনটীকে গোলাকার চাকা চাকা করিয়া কাটিলে, তাহাকে চাকা-কাটা বলে।

বেগুনটীকে প্রথমে লম্বা দিকে অর্দ্ধেক করিয়া কাটিয়া, তাহাই আবার চাকা চাকা করিয়া কাটিলে, তাহাতেই অর্দ্ধচাকা-কাটা হইবে।

যে কোন প্রকারে বানাইয়া একটু হলুদ বাটা, ও নুন মাখিয়া

বেগুনগুলি তেলে ভাজ; গাঢ় লাল রং হইয়া আসিলে, এবং বেশ নরম হইলে, নামাইবে। দু তিনটী বেগুন ভাজিবার জন্য আধপোয়া তেল যথেষ্ট। আস্ত বেগুনে হলুদ না মাখিয়া শুধু নুন মাখিয়া ভাজিলেও চলে।

বেগুন ভাজা মিনিট ছয় সাতের ভিতরে হইয়া যায়।

## ১৬৭। ফিরিঙ্গী বেগুন ভাজা।

উপকরণ।—মাঝারি ধরণের বেগুন তিনটী, জল এক পোয়া নুন ছয় আনা ভর, কাঁচা লঙ্কা চারিটী, বড় পেঁয়াজ চার পাঁচটী, তেল দেড় ছটাক।

প্রণালী।—তিনটি বেগুন আনিয়া প্রত্যেকটি অর্দ্ধচাকা করিয়া কাট, এবং ধুইয়া ফেল; প্রায় পোয়াটাক জলে নুনটুকু দিয়া বেগুনগুলি ভিজাইয়া রাখ। তিন চারিটি কাঁচা লঙ্কা লম্বাদিকে চার ভাগে চিরিয়া কাট, আর চার পাঁচটি বড় পেঁয়াজ লম্বা-দিকে কুঁচাও।

একটি কড়াতে দেড় ছটাক তেল চড়াও, মিনিট দুই পরে তেলের চড়বড়ানি থামিয়া গেলে পর, পেঁয়াজ, কাঁচা লঙ্কা, আর বেগুনগুলি ছাড়িয়া দাও; কিন্তু বেগুন ভিজান নুন-জলটুকু ফেলিবে না। এই জল শেষে কাজে লাগিবে। খুন্তি করিয়া একবার বেগুনগুলি নাড়িয়া দিয়া হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া দাও। মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিতে হইবে। প্রায় চার মিনিট পরে, অল্প ভাজা ভাজা হইলে পর হাতে করিয়া করিয়া বেগুন ভিজান সেই নোনা জল বেগুনে ছিটা মার। একবার ছিটা-মারা জল শুকাইয়া গেলে, আবার ছিটা মারিবে, এইরূপে, বেগুনে প্রায় আধা

পোয়াটাক জল খাওয়াইতে হইবে; যতটা পারিবে হাঁড়ির মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। ক্রমে জল মরিয়া গিয়া বেগুনগুলি বেশ ফুলিয়া ফুলিয়া নরম হইয়া যাইলে, নামাইবে।

মিনিট দশ হইতে পনের পর্য্যন্ত সময় লাগিবে।

### ১৬৮। বেগুনী আলু ভাজা।

উপকরণ।—বেগুন দুইটী, আলু তিনটী, পেঁয়াজ তিনটী, হলুদ সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা দুইটী, নুন সিকি তোলা, ঘি দেড় ছটাক।

প্রণালী।—বেগুন দুইটী আধখানা করিয়া বানাও। তার পরে প্রতি আধখানা বেগুনের পেটের উপরে, লম্বাদিকে এবং আড়ে ছুরি দিয়া দুইটী দুইটী করিয়া চারিটী দাগ দাও, তাহা হইলে, সহজেই বেশ তেল ঘি ঢুকিতে পারিবে। আলু তিনটীর খোসা ছাড়াইয়া মোটা মোটা চাকা চাকা করিয়া বানাও। পেঁয়াজ কুচি কুচি করিয়া কাট। লঙ্কা ও হলুদ বাঁটিয়া রাখ।

বেগুন, আলু, ও পেঁয়াজ ধুইয়া হলুদ ও লঙ্কা বাঁটা (এক তোলা আদা বাঁটা ও দুইটী পেঁয়াজ বাঁটাও মাখিতে পারে) এবং নুন মাখ; তার পরে, সেই পাত্রেই পেঁয়াজ, আলু ও বেগুন আলাদা আলাদা করিয়া বাছিয়া রাখ।

একটি কড়ায় ঘি চড়াও। মিনিট দুই পরে, পেঁয়াজ কুচি ছাড়; খুন্তি দিয়া নাড়। সাত আট মিনিট পরে, বেশ ভাজা ভাজা হইলে, উঠাইয়া রাখ। এবারে বেগুনগুলি উপুর করিয়া ঘিয়ে ছাড়; তার পরে খুন্তি দিয়া উল্টাইয়া চিত করিয়া দাও। কড়ার একধারে বেগুনগুলাকে ঠেলিয়া দিয়া, আলু ছাড়িবে।

ঘিয়ের একদিকে বেগুন আর এক দিকে আলু পাকাইতে থাক। আবশ্যক মতে খুন্তি দিয়া বেগুন, আলু উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দিবে।

মিনিট পাঁচের মধ্যে, বেগুন বেশ ভাজা হইয়া যাইবে ;—এমন কি, হাতা বা খুন্তি দিয়া ইহার উপরে টিপিলে মনে হইবে যেন বেশ খট্‌খটে ভাজা হইয়াছে। তার পরে উঠাইয়া রাখিবে।

আলুগুলি মিনিট আটের পরে, তবে লাল্‌চে ভাজা হইয়া যাইবে।

একটি বাসনে ভাজা পেঁয়াজ, আলু ও বেগুন সাজাইয়া দিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাত, খিচুড়ি, এবং লুচিতেও খাইতে পার।

## ১৬৯। বেগুনের চপ।

উপকরণ।—মাঝারি ধরণের চারিটী বেগুন, বেশন এক ছটাক, শফেদা এক ছটাক, শুষ্ক লঙ্কা দুইটী, পটোল আটটী, তেজপাতা একখানি, জিরা সিকি তোলা, দুআনি ভর গরম মশলার গুঁড়া, কাঁচা লঙ্কা একটী, একটি নেবুর রস অথবা তেঁতুল প্রভৃতি কোন অম্ল জিনিষের রস, লুন আধতোলা, ঘি এক পোয়া, জল আধপোয়া।

প্রণালী।—কচি পটোল আটটী একেবারে খোসা ছাড়াইয়া খুব সরু সরু করিয়া বানাও, ধুইয়া রাখ। শুষ্কা লঙ্কা দুটি বাটিয়া রাখ। জিরাগুলি কাঠখোলায়, দুই তিন মিনিট চমকাইয়া, গুঁড়াইয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা কয়টি কুঁচাও। নেবুর রস বাহির কর।

একটি কড়াতে প্রায় এক ছটাক ঘি চড়াও এবং তেজপাতা-

খানি ঘিয়ে ছাড়। পটোলগুলিতে অর্দ্ধেকটুকু লঙ্কা বাঁটা মাখিয়া রাখ। দুই মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে, পটোল ছাড় আর সিকি তোলাটাক নুন দিয়া ঢাকা দাও; মিনিট চার পরে, ইহার জল মরিয়া গিয়া একটু ভাজা ভাজা হইলে, কাঁচা লঙ্কা কুচি দাও। আরো দুই মিনিট কসিয়া, নেবুর রসটুকু ইহাতে ঢালিয়া দাও। দুই মিনিটের মধ্যে রস মরিয়া পটোলের সহিত মাখ মাখ হইলে, নামাইয়া গরম মশলার গুঁড়া আর ভাজা জিরাগুঁড়া মাখ। ঢাকা দিয়া রাখ। ইহাই পুর হইল।

এইবারে বেগুন গুলিকে লম্বা ভাগে দ্বিখণ্ডিত কর। একটি ছুরি দিয়া বা বাঁশের চেয়াবি দিয়া বেগুনের শাঁস বাহির করিয়া ফেল। এখন বেগুনের চারিটি খোলার ভিতরে, উপরোক্ত পটোলের পুর পোর; তার পরে অপর চারটি খোলা দিয়া আবার ঢাকা দিয়া দাও। ইহা আর দড়ি দিয়া বাঁধিতে হইবে না।

একটি গাঢ় পাত্রে বেশন, শফেদা, শুক লঙ্কা বাঁটা, ও এক চুটকি নুন মিশাইয়া, জল দিয়া গাঢ় করিয়া গোল। কিন্তু যদি দেখ যে বেশী গাঢ় হইয়াছে তাহা হইলে, আর একটু পাতলা করিয়া লইবে। মিনিট পাঁচ ইহা ফেটাইয়া হালকা করিয়া লইবে; ইহাই গোলা।

একটি কড়া করিয়া তিন ছটাক ঘি চড়াও। তিন চার মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইয়া ঘি বেশ পাকিয়া আসিলে, বেগুনের চারিদিকে বেশ ভাল করিয়া গোলা মাখিয়া ঘিয়ে ছাড়িবে। বেগুন এই গাঢ় গোলাতেই আঁটিয়া যাইবে, আর ইহা দড়ি দিয়া বাঁধিতে হইবে না। তিন মিনিটের মধ্যে, দেখিবে ইহা কেমন ফুলিয়া উঠিয়াছে; লাল ও মুচমুচে রকম হইলে,

ছাঁকিয়া উঠাইবে। এত বেশী ঘি চড়াইলে, দেখিবে বেগুন কেমন ভাসিয়া খেলিয়া বেড়াইতেছে। যত ঘিয়ের উপর খেলিতে পাইবে তত ভাজাও ভাল হইবে।

### ১৭০।—তিলপিটুলি বেগুন ভাজা।

উপকরণ।—কাঁচা মাষকলাই ডাল আধপোয়া, আতপ চাল সিকি তোলা, তিল এক ছটাক, হলুদ বাঁটা সিকি তোলাটাক, নুন দুআনি ভর, বড় কচি বেগুন দুইটী, তেল এক পোয়া।

প্রণালী।—পূর্ব্ব দিন রাত্রে আধপোয়া কাঁচা মাষকলাই ডাল ও আধ পোয়া চাল আলাদা আলাদা পাত্রে ভিজাইতে দিবে। পর দিন সকালে, চাল ধুইয়া জল ঝরাইয়া রাখ; ডালের পরিষ্কার করিয়া খোসা তুলিয়া অনেকবার জল বদলাইয়া ধুইয়া রাখ।

চাল ও ডাল হাতে করিয়া একটু একটু জলের ছিটা দিয়া শিলে মিহি করিয়া পিষিয়া লও। ইহাতে এক ছটাক তিল, সিকি তোলাটাক বাঁটা হলুদ ও সিকি তোলা নুন সব একত্রে মিশাইয়া ভাল করিয়া ফেটাও; দু তিনবার একটু জল আছড়া দিয়া ফেটাইবে।

বেগুন চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া ধুইয়া রাখিবে। বেগুন-গুলিতে এক চুটকি নুন মাখিয়া রাখ।

কড়া করিয়া সরিষা তেল চড়াও; দুই মিনিট পরে, তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে, বেগুনে গোলা মাখিয়া তেলের উপরে ছাড়; লাল্‌চে রং এর ভাজা হইয়া গেলেই ঝাঁঝরি করিয়া ছাঁকিয়া তুলিবে। এক এক খোলা ভাজিতে তিন কি সাড়ে তিন মিনিট করিয়া লাগিবে।

এই গোলাতে বেগুনের বদলে পটোল ডুবাইয়া ভাজিলেও বেশ হয়। পটোল ও বেগুনের ন্যায় চাকা চাকা করিয়া বানাইতে হইবে।

১৭১।—ছোলার ডালের আলুর চপ।

উপকরণ।—ছোলার ডাল এক ছটাক, আলু সাত ছটাক, পেঁয়াজ দেড় কাঁচ্চা, কিসমিস এক কাঁচ্চা, নারিকেল আধ ছটাক, শুক্লালঙ্কা একটা, কাগজিনেবু দেড়টা, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, প্রায় পোন তোলা নুন, দুআনিভর গোলমরিচ গুঁড়া, জল এক কাঁচ্চা, ঘি নয় কাঁচ্চা, দুধ আধ পোয়া, ময়দা সিকি তোলা, বিস্কুট দেড় ছটাক।

প্রণালী।—এক ছটাক ছোলার ডাল ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও। মিনিট পনের পরে সিদ্ধ হইলে নামাইয়া রাখ।

আটটা বড় বড় আলু (ওজনে সাত ছটাক) খোসা ছাড়াইয়া চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও; (কাটিয়া সিদ্ধ করিতে দিলে শীঘ্র সিদ্ধ হয়।) হাঁড়ির মুখে ঢাকা চাপা দিয়া রাখ। মিনিট কুড়ি সিদ্ধ হইলে, আলু নামাইয়া রাখ। সিদ্ধ ডাল শিলে পিষিয়া লও।

নারিকেল ও শুক্না লঙ্কা পিষিয়া রাখ। পেঁয়াজও কাঁচা লঙ্কা কয়টি খুব কুচি করিয়া রাখ। কিসমিস গুলিও কুঁচাইয়া রাখ। দেড়টা কাগজিনেবুর রস বাহির করিয়া নারিকেল বাঁটাতে, ডাল বাঁটাতে ও কুঁচান পেঁয়াজে আলাদা আলাদা করিয়া মিশাও।

এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও; তাহাতে পেঁয়াজও কাঁচালঙ্কা কুচি ছাড়; মিনিট দুই নাড়িয়া, নারিকেল বাঁটা ছাড়; আরো

মিনিট দুই তিন ঘন ঘন নাড়িয়া, ডাল বাঁটা এবং কিসমিস কুচি ছাড়। এই সময়ে দুআনিভর গোলমরিচ গুঁড়া, সিকি তোলা নুন ছাড় ও ঘন ঘন নাড়; তারপরে এক কাঁচ্চাটাক জল দিয়া আবার ঘন ঘন নাড়িতে থাক; মিনিট তিন চার নাড়িয়া নামাইয়া রাখ। ইহাই পুর প্রস্তুত হইল।

আলুগুলি মোলায়েম করিয়া চটকাইয়া লও, (একটি পাত্রে রাখিয়া কাঠের হাতা বা চামচের পশ্চাদ্ভাগ দিয়া মাড়িয়া লইলেও হয় অথবা হাতে করিয়া চটকাইয়াও লইতে পার)। মাড়া আলুতে সিকি তোলা নুন মিশাও।

এইবারে আলুর চাকি গড়িতে হইবে। ছয়টা চপের জন্য আলুর বারখানা চাকি গড়িতে হইবে। একটি আলুর চাকির উপরে পুর রাখিয়া আর একটি আলুর চাকি দিয়া ঢাকা দাও। চেরাগির গড়ন কর। এক একটি চপ লম্বায় প্রায় পাঁচ ছয় অঙ্গুলি এবং প্রস্থে প্রায় তিন অঙ্গুলি হইবে। (২০২ পৃষ্ঠায় মোচার আলুর চপ দেখ।)

আধপোয়াটাক দুধে এক চুটকি নুন ও সিকি কাঁচ্চাটাক ময়দা মিশাইয়া তিন চারিবার ফেটাইয়া লও।

বিস্কুটগুলি মিহি গুঁড়াইয়া একটি থালা বা প্লেটে ছড়াইয়া রাখ।

চপগুলা প্রথমে এক দফা বিস্কুটের গুঁড়া মাখিয়া ঝাড়িয়া ঝাড়িয়া দুধের গোলাতে ভিজাও; চপগুলি দুধের গোলায় ভিজাইয়া আবার বিস্কুট গুঁড়ার উপরে ফেলিয়া বিস্কুট গুঁড়া মাখাইয়া রাখ।

ঘি চড়াও; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে, চপ ছাড়িবে।

প্রত্যেক খোলা ভাজা হইতে প্রায় মিনিট দুই সময় লাগিবে, দুপিঠ লালচে হইয়া আসিলে নামাইবে।

১৭২। পটোল পুরণ ভাজা।

উপকরণ।—বড় পটোল আটটা (ওজনে পাঁচ ছটাক), পেঁয়াজ এক ছটাক, কাঁচা লঙ্কা দু তিনটা, আলু দেড় ছটাক, কিসমিস এক কাঁচ্চা, শুক্ন লঙ্কা একটি, ঘি নয় কাঁচ্চা, ময়দা পোন তোলা, গোলমরিচগুঁড়া দুআনি ভর, একটি কিম্বা দেড়টা নেবুর রস, ছোলার বেশন পাঁচ কাঁচ্চা, নুন প্রায় আধ তোলা, জল এক পোয়া।

প্রণালী।—আটটী পটোল আনিয়া, তাহাদের ভাল করিয়া খোসা ছাড়াইয়া ফেল। পটোলগুলি দুহাতে করিয়া একটু দলিয়া লও; ছুরি দিয়া পটোলগুলি লম্বাদিকে খানিকটা খানিকটা করিয়া চিরিয়া দাও; ঐ চেরা স্থানের ভিতরে একটি চামচের পিছন দিক দিয়া অথবা আঙ্গুল ঢুকাইয়া বিচি বাহির করিয়া ফেল। এই পটোলগুলা ফুটন্ত গরম জলে ফেলিয়া, মিনিট পাঁচ ধরিয়া ভাপাইয়া লও।

আলু মিহি কুঁচাইয়া রাখ, কিসমিস কুচি কুচি কর, কাঁচা লঙ্কা ও পেঁয়াজ কিমা অর্থাৎ খুব কুচি কুচি করিয়া রাখ। শুক্না লঙ্কাটী পিষিয়া, কিমা আলুতে মাখাইয়া রাখ।

এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও; ঘি গরম হইলে, পেঁয়াজ কুচি ছাড়। দু এক মিনিট, পেঁয়াজ নাড়িয়া চাড়িয়া, আলু, কিসমিস প্রভৃতি ছাড় এবং নাড়িতে থাক; পোন তোলা ময়দা, প্রায় পাঁচ আনি ভর নুন, আধাপোয়া জল এবং দুআনি ভর গোলমরিচ গুঁড়া মিশাও;

পাঁচ ছয় মিনিট নাড়িয়া নামাও; উহাতে দেড়টা লেবুর রস দাও; ইহাই পুর।

ছোলার বেশনে তিন আনি ভর নুন মাখিয়া আধ পোয়াটাক জল দিয়া ফেটাও; একটু ঘন ঘন যেন হয়। পটোলের ভিতরে পুর পুরিয়া, এই গোলা মাখাও।

আধ পোয়া ঘি চড়াও; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে দু তিনটা করিয়া গোলামাখা পটোল ছাড়; উল্টাইয়া পাল্টাইয়া ভাজ। মিনিট দুই পরে, লাল্‌চে লাল্‌চে হইয়া আসিলেই নামাও।

১৭৩। তিলপিটুলি বেগুন ভাজা (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—কাঁচা মাষকলাই ডাল এক ছটাক, চাল আধ ছটাক, তিল আধ ছটাক, আদা এক তোলা, শুক্‌না লঙ্কা গুঁড়া দুআনি ভর, নুন ছয় আনাভর, তেল আধপোয়া, বেগুন বা পটোল এক ছটাক, জল দেড় কাঁচ্চা।

প্রণালী।—ভোরবেলায় কাঁচা মাষকলাইডাল আর চাল আলাদা আলাদা জলে ভিজাইতে দিবে; ঘণ্টা দেড় পরে কলাই-ডালের খোসা তুলিয়া ফেলিয়া, আলাদা বাঁটিয়া রাখিবে। তিল জল হইতে ছাঁকিয়া লইয়া, চালে তিলে একসঙ্গে বাঁটিয়া রাখ। আদা ছেঁচিয়া রস কর, অথবা মিহি করিয়া বাঁটিয়া রাখ।

ডালবাঁটা ফেটাও; ফেটাইবার কালে যখন দেখিবে খুব শাদা হইয়া আসিয়াছে, তখন এক বাটী জলে একটু টোপ ফেলিয়া দেখিবে; টোপ যদি ভাসিতে থাকে, তাহা হইলে বুঝিবে ঠিক হইয়াছে, তখন আর ফেটাইবার দরকার নাই।

ঐ ডাল বাটার সহিত এখন চাল ও তিল বাঁটা, লঙ্কাগুঁড়া,

আদার রস এবং নুন মিশাইয়া রাখ; দেড় কাঁচ্চা জল দিয়া একটু পাতলা করিয়া লও।

বেগুন চাকা চাকা কাটিয়া ধোও; বেগুনগুলিতে এক চুটকি নুন মাখিয়া রাখ।

তেল চড়াও; তিন চার মিনিট পরে, তেলের ধোঁয়া উঠিতে থাকিলে, বেগুনগুলি গোলাতে ডুবাইয়া ডুবাইয়া দু তিনখানি করিয়া ছাড়। এক এক খোলা ভাজা হইতে মিনিট দু তিন করিয়া সময় লাগিবে। এই রকমে পটোল ভাজিলেও বেশ হয়।

১৭৪। মুগের বেগনি।

উপকরণ।—কাঁচা মুগের ডাল এক ছটাক, শফেদা আধছটাক, শাদা তিল এক কাঁচ্চা, বেগুন পাঁচ কাঁচ্চা, নুন তিন আনি ভর, ঘি দেড় ছটাক।

প্রণালী।—কাঁচা মুগডালগুলি ভিজাইতে দাও; এক ঘন্টা পরে, ডালের খোসা তুলিয়া, বারংবার ধুইয়া প্লেন বা মিহি করিয়া বাঁটিয়া রাখ। তিলগুলিও জলে ছাঁকিয়া পারষ্কার করিয়া লও।

বেগুনগুলি চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া ধোও, এবং এক চুটকি নুন মাখিয়া রাখ; তের চোদ্দটী বেগুনের চাকা কাটিতে হইবে।

বাঁটা ডাল ভাল করিয়া ফেটাও; জলে এক টোপ ফেলিয়া দেখ; ভাসলে পর আর ফেটাইতে হইবে না। এখন ইহাতে শফেদা, আস্ত তিল এবং নুন মিশাও। বেগুনগুলি গোলাতে মাখিয়া লও।

ঘি চড়াও; মিনিট দুই পরে, তিন চারখানি করিয়া গোলা মাখান বেগুন ছাড়। লাল ও মুচ মুচে রকমের হইলে, নামাইতে

হইবে। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় মিনিট তিন করিয়া লাগিবে।

### ১৭৫। মুগের ফাঁপড়া।

উপকরণ।—কাঁচা মুগের ডাল এক কাঁচ্চা, ময়দা তিন কাঁচ্চা, আদা তিন কাঁচ্চা, ময়ানের জন্য ঘি এক কাঁচ্চা, আদা সিকিতোলা, কাঁচা লঙ্কা দুটি, মৌরী দুআনিভর, নুন ছয় আনা ভর, বেগুন পাঁচ কাঁচ্চা, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—কাঁচা মুগের ডাল জলে ভিজাইতে দাও; এক ঘণ্টা পরে ডালগুলি বেশ ফুলিয়া উঠিলে, খোসা তুলিয়া ধুইয়া লও। 'খচা খচা' করিয়া ডাল বাটিবে, অর্থাৎ ডাল মিহি করিয়া বাটিতে হইবে না।

আদা ও কাঁচা লঙ্কা কুচাও, মৌরী আধ-গুঁড়া কর, বেগুনগুলি চার চির করিয়া কাট এবং ধুইয়া নুন মাখিয়া রাখ।

ডাল মিনিট দুই তিন ধরিয়া ফেটাইয়া লও। ময়দাতে ময়ানটুকু মাখ, ডালের সহিত এই ময়দা, আদা, কাঁচা লঙ্কা কুচি, ও আধ-কোটা মৌরি এবং নুন মিশাও; বেগুনগুলি এই গোলাতে ডুবাও। এই গোলায়, বেগুনগুলি ভাল করিয়া মাখিয়া থালে সাজাইয়া রাখ। ঘি চড়াও; ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে, দুইখানি করিয়া বেগুন ছাড়। দু তিন মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

### ১৭৬। পলতা বেগুন ভাজা।

উপকরণ।—পলতা আধ ছটাক, বেগুন এক ছটাক, নুন সিকি তোলা, তেল এক ছটাক।

প্রণালী।—কচি ডাঁটাশুদ্ধ পলতাপাতাগুলি ছিঁড়িয়া লও;

মোটা ডাঁটাগুলা ফেলিয়া দাও। বেগুন ডুমা করিয়া কাট। এইবারে পলতা ও বেগুন আলাদা আলাদা ধুইয়া রাখ; একটু একটু নুন মাখিয়া রাখ; নুন মাখাইবার মিনিট পাঁচ সাত পরে, তেল চড়াও। দুই মিনিট পরে, তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে, পলতাগুলি একবার হাতে করিয়া নিংড়াইয়া তেলে ছাড়। প্রায় চার পাঁচ মিনিট পরে, যখন দেখিবে বেশ মুচমুচে হইয়াছে, তখন নামাইবে; তার পরে এই তেলেই বেগুন ছাড়িবে; মিনিট চার পরে বেগুন ভাজা হইয়া গেলে নামাইবে। খাইতে দিবার সময় দুই একত্রে মিশাইয়া দিবে।

### ১৭৭। পলতার ফুলুরি বা বড়া।

উপকরণ।—পলতা এক কাঁচ্চা, কাঁচা মুগের ডাল দেড়ছটাক, নুন সিকি তোলা, তেল দেড় ছটাক।

প্রণালী।—কাঁচা মুগের ডাল আনিয়া, মাটি, কাঁকড় ইত্যাদি বাছিয়া, জলে ভিজাইতে দাও। এক ঘণ্টা ভিজিলে পর, ইহার খোসা উঠাইয়া ফেলিতে হইবে। হাত দিয়া ডালগুলা রগড়াইয়া, তার পরে খানিকটা জল ঢালিয়া দিবে; পরে পাত্র কাত করিয়া জল ফেলিয়া দিবে, তাহা হইলে সেই সঙ্গে খোসাগুলিও অনেকটা পড়িয়া যাইবে; আবার পূর্ব্বের মত জল ঢালিবে। এইরূপ কয়েক বার করিলে খোসা উঠিয়া যাইবে। শিলে ডাল বাটিয়া রাখ। পলতার ডাঁটা হইতে পাতাগুলি ছিঁড়িয়া লইয়া ধোও এবং বাট। এইবারে ডাল ও পলতা বাঁটা একটু নুনের সহিত ফেটাইয়া লও।

কড়ায় তেল চড়াও; মিনিট দুই পরে, তেলের ধোঁয়া বাহির

হইলে, চার পাঁচটি করিয়া বড়া ছাড়। প্রথম খোলা ভাজা হইতে প্রায় তিন মিনিট লাগিবে, কিন্তু তার পরের খোলা ভাজা হইতে ক্রমেই অপেক্ষাকৃত অল্প সময় লাগিবে। প্রায় উনিশ কুড়িখানা বড়া হইবে।

### ১৭৮। পলতার সেঁকা বড়া।

প্রণালী।—পলতার সেঁকা বড়াতে পলতার ফুলুরিরই মত উপকরণ লাগিবে, কেবল দেড় ছটাক তেলের স্থানে আধছটাক তেল লাগিবে। তাওয়ায় আধ তোলাটাক আন্দাজ তেল দিয়া প্রায় চার পাঁচখানি করিয়া বড়া একেবারে সেঁকা যাইবে।

ভোজনবিধি।—জ্বরের পরে পলতার বড়া পথ্য রূপে ব্যবহার করা যাইতে পারে।

### ১৭৯। কচি চালতা ভাজি।

উপকরণ।—কচি ছাড়ান চালতা এক ছটাক, নুন সিকি তোলা পাঁচফোড়ন দুআনি ভর, সরিষা একআনি ভর, শুকা লঙ্কা একটি, তেল দেড়ছটাক।

প্রণালী।—চালতার বাখরাগুলি ফুল হইতে খুলিয়া লও; বাখরার দুধারের আঁশ ছাড়াইয়া ফেল, তার পরে এক আঙুলের সমান লম্বা ও চওড়া করিয়া কাট; ভাল করিয়া ধুইয়া রাখ।

তেল চড়াও; দুই মিনিট পরে একটি শুকা লঙ্কা ছাড়, পরে পাঁচফোড়ন ও সরিষা ছাড়। ফোড়নের চটপটানি শব্দ থামিয়া গেলে, চালতা ছাড় এবং নুন দাও। দশ মিনিট ধরিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া ভাজ; যখন দেখিবে জল মরিয়া গিয়া চালতার গায়ে লাল্‌চে লাল্‌চে দাগ হইয়াছে, তখনি নামাইবে।

ইহা বড় রুচিকর।

আষাঢ় শ্রাবণ মাসের কচি চালতা উঠিলে, এই রকম করিয়া ভাজিয়া খাইতে হয়।

ভোজনবিধি।—ইহা ফেন্‌সাভাত, শাদা ভাত, খিচুড়ির সহিত খাইতে ভাল লাগিবে।

### ১৮০। কাঁকরোল ভাজা।

উপকরণ।—কাঁকরোল আধপোয়া, সরিষা তেল এক ছটাক, নুন দুয়ানি ভর।

প্রাণালী।—কাঁকরোলের গায়ের কাঁটা যতটা পার চাচিয়া ফেল; ধুইয়া নুন মাখিয়া রাখ; মিনিট দশ পরে ইহার জল বাহির হইলে, তবে ভাজিবে।

কড়ায় তেল চড়াও; মিনিট দুই পরে, তেলের ধোঁয়া উঠিলে পর, কাঁকরোল ছাড়; বেশ লাল মুচ্‌মুচে করিয়া ভাজিতে প্রায় মিনিট আট লাগিবে।

কাঁকরোলকে মিঠা করোলাও বলিয়া থাকে। কাঁকরোল ভাজা অনেকটা উচ্ছে ভাজার মত খাইতে লাগে।

### ১৮১। ডুমুর ভাজা।

উপকরণ।—ডুমুর এক ছটাক, জল দেড় পোয়া, তেল আধ ছটাক, নুন দুআনি ভর।

প্রণালী।—যজ্ঞি ডুমুরগুলি অর্দ্ধেক বা চারটুকরা করিয়া কাট। দেড় পোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াও। মিনিট পনের কুড়ি সিদ্ধ হইলে, ডুমুরগুলিতে একটু নুন মাখিয়া তেলে ছাড়; পাঁচ মিনিট ভাজিয়া বেশ খট্‌খটে হইলে, নামাইবে।

## ১৮২। হরফি আলু ভাজা।

উপকরণ।—আলু এক ছটাক, তেল বা ঘি আধপোয়া, নুন দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া, ছোট ছোট হরফের আকারে কাটিয়া বানাও এবং ধোও।

কড়ায় তেল বা ঘি চড়াও; তিন মিনিট পরে তেলের ধোঁয়া উঠিলে পর, আলুতে এক চুটকি নুন মাখিয়া ছাড়; পাঁচ ছয় মিনিটের মধ্যে, কড়কড়ে ভাজা হইয়া যাইবে।

## ১৮৩। চাকা আলু ভাজা।

উপকরণ।—আলু আধ পোয়া, নুন এক চুটকি, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—আলুগুলি সব একরকম দেখিয়া বাছিয়া লইবে, তাহা হইলে ভাজা ভাল হইবে। এক সমান বানান হইলে ভাজাও এক সমান হইবে, অর্থাৎ কোনটা বা নরম থাকিবে না আর কোনটা পুড়িয়া যাইবে না।

আলুর খোসা ছাড়াইয়া কাগজের ন্যায় পাতলা চাকা চাকা বানাইয়া জলে ফেল; প্রায় এক ঘণ্টা কি আধ ঘণ্টা ভিজিলে পর, ভাজিবার মিনিট দশ আগে, জল হইতে উঠাইয়া একটি মোটা কাপড়ে জড়াইয়া ঝাড়িয়া লও, সব জল শুকাইয়া যাইবে।

এইবারে ঘি চড়াও; প্রায় দুই মিনিট গরম হইলে, আলুগুলিতে একটু নুন মাখিয়া ঘিয়ে ছাড়। সাত আট মিনিট পরে, আলুগুলি বেশ খড়খড়ে করিয়া ভাজা হইলে, আর একটি শুকা কাপড়ে অথবা পাতলা কাগজের উপরে রাখিয়া দিবে; সব ঘি টানিয়া লইবে।

আলু মাঝারি আঁচে ভাজিতে হয়, অলন্তও হইবে না অথচ খুব নরম আঁচও হইবে না।

আলু ভাজিতে বেশী ঘি চড়াইলেও খুব কম ঘি পোড়ে, প্রায় যেমন ঘি তেমনিই থাকে।

১৮৪। সিমাই আলুভাজি।

উপকরণ।—আলু আধ পোয়া, তেল বা ঘি এক পোয়া, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—বানাইবার গুণে, এই আলুভাজির নাম সিমাই-আলুভাজি হইয়াছে। এই রকম করিয়া আলু বানাইলে বেশ দেখিতে হয়।

প্রথমে আলুর খোসা ছাড়াও; ডান হাতে ছুরি ধর আর বাঁ হাতে আলু ধর,—ডান হাতের বুড়ো আঙ্গুল একটু বাড়াইয়া দিয়া আলু এবং ছুরিকে ঠিক রাখ, যেন কোনটাই নড়িতে না পায়। তার পরে বাঁ হাতে আলু ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া যাইবে, আর ডান হাতের ছুরি দিয়া ঠিক দুই আঙ্গুল চওড়া এবং পাতলা ফিতার মত করিয়া বানাও। এই ফিতা আবার গুড়াইয়া লইয়া সরু সরু করিয়া কাট; তাহা হইলে দেখিবে, ঠিক এক একটা লম্বা সুতার মত দেখিতে হইয়াছে। এই আলুর সুতাগুলি জলে ধুইয়া জল ঝরাইতে দাও।

তেল চড়াও; তেল পাকিতে আট নয় মিনিট লাগিবে। দু তিন মিনিটের মধ্যে ধোঁয়া উঠিয়া গেলেও ব্যস্ত হইবার আবশ্যক নাই। বেশীক্ষণ তেলটা পাকিলে তেলের এক রকম গন্ধ বাহির হইবে, আর মনে হইবে যেন তেলটা খুব হালকা হইয়া

গিয়াছে; সেই সময় আলুতে নুন মাখিয়া তেলে ছাড়। ইহা মুচমুচে করিয়া ভাজিতে মিনিট চার লাগিবে।

## ১৮৫। ডুমা আলুভাজা।

উপকরণ।—আলু আধ পোয়া, তেল এক ছটাক, এক চুটকি নুন।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া ডুমা সুপারির ন্যায় অথবা ছোকার আলুর ন্যায় বানাও, এবং ধুইয়া নুন মাখিয়া রাখ।

কড়ায় তেল চড়াও; দুই মিনিটের মধ্যে তেলের ধোঁয়া উঠিলে, আলু ছাড়; আলুর রং বাদামী হইয়া আসিলে নামাইবে। ইহা প্রায় তিন চার মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

## ১৮৬। আস্ত আলুভাজা।

উপকরণ।—আলু আধ পোয়া, ঘি এক ছটাক, নুন দুইআনি ভর, গোলমরিচগুঁড়া একআনি ভর।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া জলে ফেলিয়া ভাল করিয়া ধুইয়া লও, তার পরে আলুতে তিন চার বার কাঁটা মারিয়া লও। জলে আলুগুলা সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও; প্রায় মিনিট কুড়ি সিদ্ধ হইলে পর নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল।

তৈয়ে বা কড়ায় এক ছটাক ঘি চড়াও। দুই মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিতে আরম্ভ হইলে আলু ছাড়, আলুর উপরে একটু নুন ছড়াইয়া দাও; মিনিট দুই উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দিবার পর সামান্য ভাজা ভাজা হইলে গোলমরিচ গুঁড়া ইহার উপরে ছড়াইয়া দাও। আরো তিন মিনিট ভাজা হইলে যখন দেখিবে আলুর গা কুঁচকাইয়া লালচে রকমের হইয়া আসিয়াছে, তখন নামাইয়া অন্যপাত্রে উঠাইয়া রাখিবে।

ভোজন বিধি।—এই আলু ঘিভাতের সঙ্গে কি খিচুড়ির সঙ্গে খাইতে ভাল; মাংসের চপ ও রোষ্টের সঙ্গেও দেওয়া হয়।

## ১৮৭। আলুর পুরিন।

উপকরণ।—আলু এক পোয়া, কিসমিস কুড়িটা, বাদাম পাঁচটা, পেঁয়াজ এক ছটাক, নারিকেল আধ কাঁচ্চা, তিল এক কাঁচ্চা, সির্কার আচারের কাঁচা লঙ্কা বা শুদ্ধ কাঁচা লঙ্কা দুইটি, ঘি আধপোয়া, নুন প্রায় আধ তোলা, গরম মশলার গুঁড়া সিকি তোলা, দুধ আধ ছটাক, ময়দা আধকাঁচ্চা, বিস্কুট আধ ছটাক, আদা আধ তোলা, শুক্না লঙ্কা বাটা সিকি তোলা, পুদিনা পাতা বারটী।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিতে দাও। শুক্না শিলে বিস্কুট গুঁড়াইয়া রাখ। তিল এক বাটী জলে ফেলিয়া ছাঁকিয়া লও। তিল, আদা ও আধখানি শুক্না লঙ্কা বাঁটিয়া রাখ। আলু সিদ্ধ হইলে আলুও বাঁটিয়া রাখ। বাদাম এবং নারিকেল পিষিয়া রাখ।

কিসমিসগুলি কুঁচা কর। সির্কার আচারের বা শুদ্ধ কাঁচা লঙ্কা, পুদিনা পাতাগুলি ও আধ ছটাক পেঁয়াজ কিমা অর্থাৎ খুব ছোট ছোট কুচি করিয়া কাটিয়া রাখ এবং অবশিষ্ট আধ ছটাক পেঁয়াজ স্লাইস স্লাইস করিয়া কাট।

আলুতে তিল বাঁটা, আদা বাঁটা, শুক্না লঙ্কা বাঁটা, সিকি তোলাটাক নুন, দুয়ানি ভর গোলমরিচ গুঁড়া ও দুয়ানি ভর গরম মশলার গুঁড়া, সব একত্রে মাখিয়া রাখ।

আধ ছটাক ঘি চড়াও। ঘিয়ে স্লাইসকাটা পেঁয়াজগুলি ছাড়; মিনিট চার পেঁয়াজগুলি ঘিয়ে নাড়াচাড়া করিয়া

কিসমিস-কুচিগুলি ছাড়। আরো দু তিন মিনিট ভাজিয়া নামাইয়া ফেল। এই পেঁয়াজভাজা ও কিসমিসভাজার সহিত বাদাম বাঁটা, নারিকেল বাঁটা, কুঁচা করা পেঁয়াজ, পুদিনা পাতা ও কাঁচা লঙ্কা, দুয়ানি ভর গরমমশলার গুঁড়া, দুয়ানি ভর গোলমরিচগুঁড়া এবং প্রায় তিন আনি ভর নুন মিশাইয়া লও। এইটি পুর হইল।

এইবারে আলুর চারখানি চাকি গড়। দুইটা চাকির উপরে পুর রাখিয়া অন্য দুইটা চাকি প্রথম দুইটার উপরে ঢাকা দিয়া চারিদিক টিপিয়া টিপিয়া বন্ধ করিয়া দাও। ইহাতে সর্ব্বশুদ্ধ দুইটী পুরিন হইল।

গোলা করিবার জন্য আধ ছটাক দুধে আধ কাঁচ্চা ময়দা ও এক চুটকি নুন মিশাইয়া তিন চারিবার ফেটাইয়া লও।

একটি চেপটা পাত্রে বিস্কুটের গুঁড়া ছড়াইয়া রাখ। মাফিন দুটি গোলাতে ডুবাও আর বিস্কুটের গুঁড়ার উপরে ফেল। যতদূর পার ভাল করিয়া বিস্কুটের গুঁড়া ইহার চারিদিকে মাখিয়া লও।

তৈয়ে বা কড়ায় ঘি চড়াও; তিন চার মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে পুরিনগুলি ছাড়। তিন মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

### ১৮৮। দোমেবা কোপ্তা।

উপকরণ।— আলু আটটা, ডেলাক্ষীর এক ছটাক, কাঁচা কলাই শুঁটি এক ছটাক, ঘি আধ পোয়া, তেজপাতা একখানি, পেঁয়াজ আধ ছটাক, নুন সিকি তোলা, ভাজা জীরাগুঁড়া দুয়ানি ভর, ভাজা ধনে গুঁড়া দুয়ানি ভর, শুক্ন লঙ্কা বাঁটা সিকি তোলা, বাদাম পাঁচটী, তিনটী কাঁচা লঙ্কা, ময়দা আধ কাঁচ্চা, শফেদা

আধ কাঁচ্চা, গরম মশলার গুঁড়া দুয়ানি ভর (একটি ছোট-এলাচ, চারটী লঙ্গ, আধ গিরা দারচিনি এই হিসাবে লইয়া কুটিয়া বা শিলে পিষিয়া রাখিবে।)

প্রণালী।—ধনে ও জিরা আলাদা আলাদা কাঠখোলায় চমকাইয়া গুঁড়াইয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা কয়টী কুঁচাইয়া রাখ।

কাঁচা কলাই শুটির খোলা ছাড়াইয়া মোলায়েম করিয়া পিষিয়া রাখ। ক্ষীরটুকু বাঁটিয়া লও। পেঁয়াজ স্লাইস কাটিয়া রাখ। বাদাম কয়টী ভিজাইয়া খোসা উঠাইয়া ক্ষীরের সহিত বাঁটিয়া রাখ।

এক ছটাক ঘি চড়াও। স্লাইসকাটা পেঁয়াজগুলি ধুইয়া এই ঘিয়ে ভাজিয়া লও। সর্ব্বশুদ্ধ মিনিট আট দশের ভিতর মুচমুচে ভাজা হইয়া যাইবে। পেঁয়াজ তুলিয়া এক কাঁচ্চাটাক ঘি তৈয়ে বা কড়ায় রাখিয়া অবশিষ্ট ঘি আর একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ; এইবারে কড়ায় কাঁচা কলাইশুটি বাঁটা এবং একখানি তেজপাতা ছাড়। মিনিট তিন নাড়িয়া চাড়িয়া কলাই-শুটির কাঁচা হালসেটে গন্ধ মারিয়া লও।

ভাজা পেঁয়াজ পিষিয়া রাখ।

আলু, ক্ষীর, কলাইশুটি, ভাজাপেঁয়াজ বাঁটা, নুন, গরম মশলার গুঁড়া, ভাজা ধনে ও জিরা গুঁড়া, লঙ্কা বাঁটা, কাঁচা লঙ্কা কুচি, ময়দা ও শফেদা, সব একত্রে মিশাইয়া লও, ইহাকে পিটিমাখা বলে। তারপরে পনেরটা গোল্লা বানাও।

পেঁয়াজ ভাজা ঘি আর বাকী এক ছটাক ঘি চড়াইয়া দাও। তাহাতে এক একবারে তিন চারিটা করিয়া গোল্লা ছাড়িয়া ভাজ। দু তিন মিনিটের মধ্যে গোল্লাগুলির যেই লালচে রং হইয়া আসিবে তখন নামাইবে।

ইহা শীতকালে খাইবার জিনিষ।

### ১৮৯। থোড় ভাজা।

উপকরণ।—কচি থোড় এক পোয়া, তেল এক ছটাক, শুক্না লঙ্কা একটা, নুন সিকি তোলা, তিন রতি ক্ষার।

প্রণালী।—কচি থোড়ের উপরের খোলা ছাড়াইয়া ওজন করিয়া এক পোয়া থোড় লও; আন্দাজ এক হাত লম্বা একটা থোড় লইলেও হইতে পারে।

থোড় কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া, ধুইয়া, তাহাতে নুন মাখিয়া রাখ। মিনিট দশ পরে ইহা নিংড়াইয়া যতটা জল বাহির করিয়া ফেলিতে পার কর।

কড়ায় তেল চড়াও; দুই মিনিট পরে একটা লঙ্কা ফোড়ন দাও; লঙ্কার গাঢ় লালচে রং হইয়া আসিলে থোড় ছাড়; নাড়িয়া নাড়িয়া ভাজ; মিনিট পাঁচ ভাজা হইলে ক্ষারটুকু দাও, তার পরে আরো তিন মিনিট ভাজিয়া নামাইবে। সর্ব্বশুদ্ধ প্রায় আট নয় মিনিট ভাজিলে তবে বেশ মুচমুচে হইবে।

ইহা ঘিভাতের সহিত খাইতে ভাল লাগে।

আসামে অঞ্চলে ক্ষার দিয়া খাইয়া থাকে; ক্ষারটুকু না দিলেও হয়।

### ১৯০। কুঁচা পেঁয়াজ ভাজা বা পেঁয়াজ ক্রুণ।

উপকরণ।—পেঁয়াজ আধ পোয়া, ঘি দেড় ছটাক।

প্রণালী।—পেঁয়াজের উপরের খোসা ছাড়াইয়া প্রথমে আধখানা করিয়া কাট, তারপরে লম্বা দিকে পাতলা পাতলা স্লাইস করিয়া কাট। পেঁয়াজগুলা ধুইয়া লও।

ঘি চড়াও; দুই মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে স্লাইসকাটা পেঁয়াজগুলা ছাড়, দু একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দাও। তার পরে ক্রমে যখন দেখিবে ঘিয়ের শাঁ শাঁ আওয়াজ হইতেছে, তখন ঘন ঘন পেঁয়াজগুলা নাড়িবে; সাত আট মিনিটের মধ্যেই মুচমুচে ভাজা হইয়া যাইবে।

পেঁয়াজ ভাজা হইয়া গেলে ঠাণ্ডাতে রাখিবে না, ঠাণ্ডাতে রাখিলে মিইয়া যাইবে। উনানের পার্শ্বে বা উনানের উপরে যে হাঁড়ি চড়ান থাকিবে তাহার ঢাকনার উপরে রাখিয়া দিবে তাহা হইলে বেশ মুচমুচে থাকিবে।

ভোজন বিধি।—পেঁয়াজ ভাজা, পোলাও, খিচুড়ি, ঘি ভাত ও অন্যান্য অনেক খাবারের সঙ্গে খাইতে হয়। ইহা লুচির সহিত খাইতেও বেশ লাগে।

সর্দ্দি কাশীতে মুখ খারাপ হইলে ইহা বড় রুচিকর হয়।

১৯১। কুঁচা পেঁয়াজভাজা (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—পেঁয়াজ আধ পোয়া, তেল এক পোয়া।

প্রণালী।—পেঁয়াজের খোসা ছাড়াইয়া স্লাইস স্লাইস কাটিয়া, ধুইয়া লও।

তেল চড়াও; তেল মিনিট নয় পাকিতে দাও। দু তিন মিনিটের মধ্যে তেলের ধোঁয়া উঠিয়া যাইলেও তাহার উপরে আরো পাঁচ ছয় মিনিট পাকিতে দিবে, তাহা হইলে দেখিবে তেলের ঘন ভাব চলিয়া গিয়া বেশ হালকা হইয়া গিয়াছে; এই সময় পেঁয়াজ কুচি ছাড়িবে। তিন চার মিনিটের মধ্যে পেঁয়াজগুলি মুচমুচে ভাজা হইয়া যাইবে।

### ১৯২। সিদ্ধ আস্ত পেঁয়াজভাজা।

উপকরণ।—বড় পেঁয়াজ আধ পোয়া, ঘি আধ ছটাক, জল দেড় পোয়া।

প্রণালী।—পেঁয়াজগুলি জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও; মিনিট আট সিদ্ধ হইলে পর, নামাইয়া জল ঝরাইয়া রাখ।

ঘি চড়াও; মিনিট দুই পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে সিদ্ধ পেঁয়াজগুলা ছাড়। মিনিট তিন চারের মধ্যে পেঁয়াজগুলি ভাজা হইয়া যাইবে; উপরের ছাল লালচে হইয়া যাইলেই বুঝিবে ভাজা ঠিক হইয়াছে।

ভোজন বিধি।—এই রকম পেঁয়াজভাজা খিচুড়ি, মাংসের রোষ্ট, চপ ইত্যাদিতে খাইতে দেয়।

### ১৯৩। আস্ত পেঁয়াজভাজা।

উপকরণ।—পেঁয়াজ আধ পোয়া, ঘি বা তেল এক ছটাক।

প্রণালী।—দিশি পেঁয়াজ অথবা পাটনাই পেঁয়াজ ছোট দেখিয়া লও। উপরের খোসা ছাড়াইয়া ফেল।

ঘি চড়াও; পেঁয়াজ ছাড়; মিনিট চার পাঁচের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

ভোজন বিধি।—খিচুড়ির সহিত খাইতে ভাল। মাংসের কাট-লেট, চপ ইত্যাদি শুষ্ক ডিসের সহিতও দেওয়া যায়।

### ১৯৪। পেঁয়াজের দোল্মা ভাজি।

উপকরণ।—বড় পেঁয়াজ নয় কাঁচ্চা, ঘি সাত কাঁচ্চা, মসুর বা ছোলার ডাল আধ ছটাক, কাঁচা লঙ্কা চারিটী, জল আধ পোয়া,

মুন সিকি তোলা, দুধ আধ ছটাক, ময়দা এক কাঁচ্চা, গরম মশ-লার গুঁড়া দুয়ানি ভর, গোলমরিচ গুঁড়া দুয়ানি ভর।

প্রণালী।—একটি হাঁড়িতে এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও। ঘিয়ে এক কাঁচ্চা পেঁয়াজ কুচি, দু তিনটী কাঁচা লঙ্কা কুচি ছাড়; দু তিনবার নাড়িয়া চাড়িয়া আধ ছটাক মসুর ডাল ছাড়; নাড়িয়া ঢাকা দাও। হাঁড়ি মাঝে মাঝে ঢাকা খুলিয়া নাড়িয়া দিতে হইবে। মুন ছাড়। এইরূপে প্রায় তিন মিনিটকাল কসা হইলে, আধ পোয়াটাক জল দিয়া আবার ঢাকা দাও। প্রায় আট দশ মিনিট পরে ডাল বেশ সিদ্ধ হইয়া গেলে এবং জল মরিয়া গেলে পর, গোলমরিচ গুঁড়া ছাড়; নাড়িয়া চাড়িয়া নামাও। গরম মশলার গুঁড়াটুকু শেষে মাখিয়া রাখ।

পাটনাই পেঁয়াজের মধ্যে যতটা পার বড় দেখিয়া বাছিয়া লইবে। পেঁয়াজের উপরের খোসা ছাড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিতে দাও। মিনিট দশের মধ্যে সিদ্ধ হইয়া গেলে নামাইয়া পেঁয়াজগুলি বাহির করিয়া লও; পেঁয়াজ একটু ঠাণ্ডা হইয়া আসিলে পর, পেঁয়াজের পাপড়ি খুলিতে আরম্ভ কর।

প্রথমে পেঁয়াজের লম্বাদিকে একটা আলগা ভাবে চির দাও,—যাহাতে সবটা একেবারে আধখানা হইয়া কাটিয়া না যায়, অথচ সহজে পাপড়িগুলি খুলিতে পারা যাইবে। পেঁয়াজের একটি পাপড়ি খুলিলে ক্রমে অন্য গুলা বেশ সহজে খোলা যাইবে। এই এক একটা পাপড়িতে এক একটা দোল্মা হইবে।

এইবারে প্রত্যেক পাপড়ির ভিতরে কিছু (যতখানি ধরে) পুর ভরিয়া ক্রমে পাপড়িটা গড়াইয়া লইয়া মুড়িয়া ফেল। সব পাপড়ি গুলির ভিতরে এই রকমে পুর ভরিয়া ফেল।

একটি বাটীতে দুধ ও ময়দা গুলিয়া রাখ।

তৈয়ে বা কড়ায় দেড় ছটাক ঘি চড়াও; দু তিন মিনিট পরে পেঁয়াজের দোল্মাগুলি একে একে গোলাতে ডুবাও আর ঘিয়ে ভাজ। এক একবারে তিন চারিটী করিয়া দোল্মা ছাড়। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় মিনিট পাঁচ করিয়া লাগিবে। ইহা নরম আঁচে ভাজিতে হইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা চা পানেও বেশ চলিতে পারে।

## ১৯৫। মিছা বড়া।

উপকরণ।—পোস্তদানা এক ছটাক, সুজি এক কাঁচ্চা, আদা আধ তোলা, কাঁচা লঙ্কা দুইটা, নুন প্রায় সিকি তোলা, সরিষা তেল বা ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—এক বাটী জলে পোস্তদানাগুলি ফেল; তাহা হইলে বাটীর তলায় বালি ও কাঁকড় প্রভৃতি পড়িয়া যাইবে। এই পোস্তদানাতে সুজি মাখ, আধ তোলা আদা, কাঁচা লঙ্কা কিমা এবং নুন মিশাও।

তৈয়ে বা কড়ায় তেল চড়াও; প্রায় তিন মিনিট তেল পাকিলে ছোট ফুলুরির ন্যায় গোল করিয়া অথবা একটু চেপটা গড়ন করিয়া বড়াগুলি তেলে ছাড়। বেশ শক্ত হইয়া ভাজা হইলে এগুলি উঠাইয়া আবার অন্যগুলা ছাড়। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় তিন মিনিট করিয়া লাগিবে। ইহাতে নয়টী বড়া হইবে। ইহা দেখিতে এবং খাইতে অনেকটা মাছের ডিমের মত হয়।

ভোজন বিধি।—ভাত, খিচুড়ির সহিত খাইতে হয়। বর্ষাকালে মুড়ি, সাঁতলা ভাজার সহিত খাইতে দিলেও চলে।

## ১৯৬। মিছা বড়া (দ্বিতীয় প্রকার)।

উপকরণ।—পাকা ডুমুরের বিচি এক ছটাক, ছোট মটর ডাল

আধ ছটাক, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, নুন দুই চুটকি, তেল দেড় ছটাক।

প্রণালী।—বেশ পাকা দেখিয়া ডুমুর আনিবে। তার পরে আপেলের কি আমের যেমন ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া খোলা ছাড়ান হয়, সেই রকম করিয়া ডুমুরগুলির উপরের খোলা ছাড়াও, তাহা হইলে ভিতরের সমস্ত বিচিটা পাইবে। বিচির উপরে যদিও একটু আধটু শাঁস থাকিবে, তাহাতে কিছু হানি নাই।

যতটা ডুমুরের বিচি বাহির হইবে ঠিক সেই পরিমাণে ডাল-বাঁটাও হওয়া চাই, অর্থাৎ ডুমুর বিচি যদি এক ছটাক হয়, তো বাঁটা ডালও এক ছটাক লইতে হইবে। আধ ছটাক শুক্না ডাল ভিজাইয়া তার পরে বাঁটিলেই প্রায় ওজনেও এক ছটাক হইবে। এই কারণে ডুমুর বিচি এক ছটাক ওজনের হইলে শুক্ মটর ডাল আধ ছটাক ওজনের লইতে হইবে।

কাঁচা লঙ্কা কয়টী কিমা করিয়া রাখ।

ভিজান ডাল মিহি করিয়া পিষিয়া লও, তার পরে ফেটাও, ক্রমে ডুমুর বিচি এবং কাঁচা লঙ্কা কুচি মেশাও। তার পরে তেলে ভাজিবার আগেই নুন মিশাইয়া বড়া গড়িবে। ইহাতে আটটী গিলার ন্যায় চেপটা বড়া গড়।

তৈয়ে তেল চড়াও; মিনিট দুই পরে তেলের ধোঁয়া উঠিতে আরম্ভ হইলে পর, তিন চারখানি করিয়া বড়া ছাড়। দু তিন মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে। ইহার উপরের দুই পিট লাল হইয়া বেশ শক্ত হইয়া যাইবে। অনেকটা পোস্তদানার বড়ার ন্যায় গন্ধ হয়।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাত, খিচুড়ি প্রভৃতির সঙ্গে, চা-পানে ও মুড়ির সঙ্গে খাইতে পারা যায়।

## ১৯৭। শাকেড়া।

উপকরণ।—নটেশাক এক কাঁচ্চা, ময়দা এক ছটাক, বেশন এক ছটাক, ঘি আধ পোয়া, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, আদা আধতোলা আস্ত জিরা দুয়ানি ভর, নুন দুই চুটকি, জল দেড় ছটাক।

প্রণালী।—বেশ কচি দেখিয়া নটেশাকের গাছি বাছিয়া লইবে। প্রত্যেক গাছির আগায় যে ঝাড়ের মত থাকিবে, সেই ঝাড়ের দিকটাই এক আঙ্গুল সমান লম্বা করিয়া কাটিয়া লও। শাকগুলি ভাল করিয়া ধুইয়া লও, যেন বালি ইত্যাদি না থাকে।

ময়দাতে আধ কাঁচ্চা ঘিয়ের ময়ান মাখ, তার পরে কাঁচা লঙ্কা কুচি, আদা কুচি এবং আস্ত জিরা মিশাও, তার পরে বেশন এবং জল মিশাইয়া ফেটাও। ভাজিবার ঠিক আগে নুন মিশাইয়া আবার একবার ফেটাইয়া লইবে।

ঘি চড়াও; দুই মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে দু তিন গাছি শাক একত্রে ধরিয়া গোলাতে ডুবাও, আর ঘিয়ে ছাড়। বেশ ভাজা ভাজা হইলে নামাইবে। প্রত্যেক খোলা ভাজা হইতে আড়াই মিনিট কি তিন মিনিট সময় লাগিবে। নরম আঁচে ভাজিবে। গরম গরম খাইতে দিবে।

## ১৯৮। পাকা কাঁটালের ভুতি ভাজা।

উপকরণ।—কাঁটালের ভুতি এক ছটাক ওজনের, শফেদা আধ ছটাক, বেশন আধ ছটাক, বাঁটা হলুদ সিকিতোলা, শুক্না লঙ্কা আধখানা, কাঁচা লঙ্কা তিনটা, নুন সিকি তোলা, ঘি বা তেল সাত কাঁচ্চা, জল তিন নোট (প্রায় এক ছটাক)।

প্রণালী।—কাঁটালের মধ্যে থোড়ের মত লম্বা যে মেরুদণ্ড থাকে, তাহাকে ভুতি বলে। ভুতির মুখে যেখান হইতে বোঁটা

আরম্ভ হইয়াছে সেখানটা কাটিয়া ফেল, তারপরে চাকা চাকা কাট। দেড় পোয়া জলে সিকি তোলা হলুদ বাঁটা, ও চাকা চাকা কাটা ভুতিগুলা ছাড়িয়া, মাটীর বা কলাইকরা পাত্রে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। নাড়িতে হইলে কাঠের হাতা দিয়া নাড়িবে, লোহার হাতায় নাড়িলে কষে কাল হইয়া যাইতে পারে। প্রায় কুড়ি মিনিট সিদ্ধ হইলে পর নামাইবে, ইহার যেটুকু জল থাকিবে জল ঝরাইয়া রাখিবে, কিন্তু নামাইবার আগে টিপিয়া দেখিবে যে ভুতিগুলা সিদ্ধ হইয়াছে কি না। যদি টিপিলে সহজেই ভাঙ্গিয়া যাইতেছে দেখ, তাহা হইলেই বুঝিবে ঠিক সিদ্ধ হইয়াছে।

এইবারে তেল চড়াও। এক মিনিট কি দেড় মিনিট পরে, ভুতিগুলিতে দুয়ানিভর বাঁটা হলুদ, শুকালঙ্কা বাঁটা বা শুকালঙ্কা গুঁড়া এবং এক চুটকি নুন মাখিয়া, তেলে ছাড়; দু তিন মিনিট কসিয়া একটু ভাজা ভাজা হইলে পর নামাও।

শফেদা ও বেশন, জলে গুলিয়া ফেটাও; ভাজিবার ঠিক আগে ইহাতে কাঁচা লঙ্কা কুচি ও নুন মিশাইয়া লও। ঘি চড়াও; মিনিট দু তিন পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে ভুতিগুলি গোলাতে ডুবাইয়া ঘিয়ে ছাড়। চার পাঁচখানি করিয়া এক এক বারে ছাড়িবে। প্রত্যেক খোলা ভাজা হইতে মিনিট দুই তিন সময় লাগিবে।

## ১৯৯। কাঁচকলার কোপ্তা।

উপকরণ।—খোলাশুদ্ধ কাঁচকলা তিন ছটাক, খোলাশুদ্ধ কাঁটাল বিচি দেড় ছটাক, সুজি এক ছটাক, ঘি সাত কাঁচ্চা, কিসমিস সিকিতোলা, নেবু একটা, ছোট এলাচ দুইটী, লঙ্গ ছয়টী,

দারচিনি সিকি তোলা, জায়ফল সিকিখানা, ভাজা জিরাগুঁড়া সিকি তোলা, ভাজা ধনেগুঁড়া সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কাগুঁড়া দুই আনাভর, তিনটা কাঁচা লঙ্কা, আদা আধ তোলা, ময়দা আধ ছটাক, শফেদা এক তোলা, নুন সিকি তোলা।

প্রণালী।—কাঁচকলা দুই কি তিন খণ্ডে কাটিয়া, তাহার খোলা ছাড়াইয়া জলে ফেল। কাঁটাল বিচিরও শাদা খোলা এবং ভিতরের লাল খোসা ছাড়াইয়া জলে ফেল। কাঁচকলা ও কাঁটাল-বিচি ধুইয়া একটি হাঁড়িতে (লোহার পাত্রে রান্না মোটেই ভাল না, কাল হইয়া যাইবে) জল দিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। কাঁটালবিচি সিদ্ধ হইতে দেরী হইবে, কাঁচকলা শীঘ্রই সিদ্ধ হইয়া যাইবে। প্রায় মিনিট পনর কাঁচকলা সিদ্ধ হইলে উঠাইয়া লইবে, কিন্তু কাঁটালবিচি আরো খানিকক্ষণ সিদ্ধ হউক। কাঁটাল বিচি প্রায় পঁচিশ ত্রিশ মিনিট সিদ্ধ হইলে তবে নামাইবে। জল ঝরাইয়া ঠাণ্ডা হইতে দাও।

সুজিতে এক কাঁচ্চা ঘিয়ের ময়ান আর দুই চুটকি নুন মাখ। কাঁটালবিচি এবং কাঁচকলা হাতে করিয়া যতদূর পার মোলায়েম করিয়া চটকাইয়া সুজির সহিত মাখ। সুজিতে শফেদাও মিশাও; লুচির ময়দার মত খাশিয়া মাখ এবং তাল করিয়া রাখ।

কিসমিসগুলি ধুইয়া বোঁটা ছাড়াইয়া কুঁচাও। আদা ও কাঁচা লঙ্কা কুঁচাও। গরম মশলাগুলি (এলাচ, লঙ্গ ও দালচিনি) জায়ফল সমেত কুটিয়া রাখ। কিসমিস, আদা, কাঁচা লঙ্কা, গরম মশলারগুঁড়া, শুক্না লঙ্কারগুঁড়া, ভাজা জিরার ও ভাজা ধনের গুঁড়া ও এক চুটকি নুন একত্র মিশাইয়া নেবুর রস দিয়া মাখ। ইহাই পুর হইল।

কাঁচকলা প্রভৃতিমাখা সুজির তাল হইতে নয়টী কি দশটী

নেচি কাট। প্রত্যেক নেচি ঠোঙার মত করিয়া পাকাইয়া উহার ভিতরে কিসমিসের পুর পোর; মুখ বন্ধ করিয়া গিলার ন্যায় চেপটা গড়ন কর। কোপ্তাগুলিতে শুক্ন ময়দাগুঁড়া মাখিয়া ঝাড়িয়া ঝাড়িয়া রাখ।

তৈয়ে বা কড়ায় ঘি চড়াও; দু তিন মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে দুইখানি করিয়া কোপ্তা ছাড়। দু পিট লাল হইয়া ভাজা হইলে নামাইবে। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় তিন চার মিনিট লাগিবে। নরম আঁচে ভাজিতে হইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাত ও খিচুড়ি প্রভৃতির সহিত এবং চা-পানেও চলিতে পারে।

## ২০০। কচি ডুমুরের কোপ্তা।

উপকরণ।—ডুমুর আড়াই ছটাক, বাসি পাঁউরুটী এক ছটাক, দুধ এক ছটাক, আদা আধ তোলা, পেঁয়াজ আধ কাঁচ্চা, নুন সিকি তোলা, ছোট এলাচ একটি, লঙ্গ চারিটী, দারচিনি সিকি তোলা, ঘি দেড় ছটাক।

প্রণালী।—কচি দেখিয়া টাটকা ডুমুর আনিয়া, দুই ভাগ কি চার ভাগ করিয়া কাট। ডুমুরগুলি ধুইয়া প্রায় তিন পোয়া-টাক জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। সিদ্ধ হইতে মিনিট কুড়ি, পঁচিশ লাগিবে। শেষাশেষি দু চারটা ডুমুর উঠাইয়া দেখিবে, বেশ সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে কি না; সিদ্ধ হইয়া গিয়াছে দেখিলে নামাইয়া জল ঝরাইতে দিবে। ডুমুরগুলি শিলে বাটিয়া লও।

পাঁউরুটী অল্প দুধে ভিজাইয়া বেশ আঁট রকম করিয়া

মাখিবে। বেশী দুধে ভিজাইলে গলা হইয়া যাইবে। ডুমুর বাঁটিলে তো একটু গলা হইবেই, ইহার উপর আবার রুটীও গলা হইলে কোপ্তা ভাজা যাইবে না, ছাড়িয়া যাইবে।

আদা, কাঁচা লঙ্কা ও পেঁয়াজ কিমা করিয়া অর্থাৎ খুব কুচি কুচি করিয়া রাখ।

বাঁটাডুমুর, ও মাখা পাঁউরুটী একত্র মিশাইয়া তাহাতে আদা, কাঁচা লঙ্কা, পেঁয়াজকুচি, নুন, গরমমশলার গুঁড়া, গোলমরিচ-গুঁড়া এই সব একত্র মাখ। গিলার ন্যায় চেপটা করিয়া দশটী কোপ্তা গড়।

তৈয়ে বা কড়ায় ঘি চড়াও; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে, তিন চারটী করিয়া কোপ্তা একেবারে ছাড়। এক এক খোলা তিন চার মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

ভোজনবিধি।—ইহা ভাত ও খিচুড়ির সঙ্গে, এবং রাত্রিতে লুচির সঙ্গেও চলিতে পারে।

২০১। কচুডাঁটি ভাজা।

উপকরণ।—কচুশাক আধ ছটাক, তেল এক মাঝারি চামচ, পেঁয়াজ এক কাচ্চা, পাঁচফোড়ন দুয়ানি ভর, শুষ্ক লঙ্কা একটি, তেজপাতা একটি, নুন দুয়ানিভর।

প্রণালী।—কচুডাঁটি এক আঙ্গুল সমান লম্বা করিয়া কাট এবং প্রত্যেকটীর ভাল করিয়া আঁশ ছাড়াইয়া ফেল। শাকগুলি ধুইয়া আধ পোয়াটাক জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। মিনিট কুড়ি সিদ্ধ হইলে পর, নামাইয়া একটী চুপড়িতে ঢালিয়া দাও। একটু ঠাণ্ডা হইলে হাতে করিয়া শাকের জল নিংড়াইয়া ফেল।

কড়ায় তেল চড়াও; তেজপাতা ফোড়ন দাও। দুই মিনিট পরে শুক্না লঙ্কা ও পাঁচফোড়ন ফোড়ন দাও। তার পরে দু এক মিনিট পরে ফোড়নের ফট ফট শব্দ থামিয়া গেলে এবং লঙ্কার ঝাঁজ বাহির হইতে থাকিলে শাক ও নুন ছাড়। খুন্তি দিয়া খুব নাড়িতে থাক। মিনিট দুই পরে দেখিবে যেই বেশ ভাজা ভাজা হইয়া গিয়াছে তখনি নামাইবে।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাতের সঙ্গেই খাইতে ভাল।

### ২০২। ডুমুরের কুর্কিট।

উপকরণ।—ডুমুর এক পোয়া, পেঁয়াজ এক ছটাক, আদা আধ তোলা, কাঁচা লঙ্কা দুইটা, গোলমরিচগুঁড়া দুয়ানি ভর, গরমমশলার গুঁড়া দুয়ানিভর, নুন সিকি তোলা, ঘি সাত কাঁচ্চা, ময়দা এক কাঁচ্চা, দই আধ ছটাক, সুজি এক ছটাক, শুক্না লঙ্কা সিকিখানা।

প্রণালী।—ডুমুরগুলি চার চির করিয়া কাটিয়া ধোও। লোহার পাত্র ভিন্ন মাটীর কি অন্য কোন পাত্রে ডুমুরগুলি সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় মিনিট পঁচিশ সিদ্ধ হইলে পর, নামাইয়া জল ঝরাও এবং শিলে বাটিয়া রাখ।

আধ ছটাক পেঁয়াজ ও আধ তোলা আদা শিলে পিষিয়া লও। বাটা ডুমুরে পেষা আদা ও পেঁয়াজ মাখিয়া রাখ।

আধ ছটাক পেঁয়াজ ভাজিবার জন্য স্লাইস আকারে কুঁচাইয়া রাখ, এবং কাঁচা লঙ্কা কুচি কুচি করিয়া রাখ।

তৈয়ে এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও। ঘিয়ে পেঁয়াজ কুচি ছাড়; তিন চার মিনিট নাড়িয়া চাড়িয়া পেঁয়াজগুলি আধ-ভাজা মত হইলে

ময়দা ছাড়। মিনিট দুই ধরিয়া নাড়িয়া ময়দা একটু লাল কর; তার পরে বাঁটা ডুমুর ছাড় এবং এই সময়ে নুন দাও। মিনিট তিন ধরিয়া ডুমুর কসা হইলে পর, গোলমরিচ গুঁড়া দাও। আবার নাড়িয়া চাড়িয়া এক মিনিট কি দেড় মিনিট পরে নামাইয়া ফেল। এই ডুমুর হইতে পটোলের ন্যায় লম্বা ধরণের গড়ন করিয়া কুর্কিটগুলি বানাও।

একটি পাত্রে দই, শুক্না লঙ্কা বাঁটা ও এক চুটকি নুন ফেটাও। সুজিগুলি আলাদা একটি চেপটা পাত্রে রাখ।

প্রথমে কুর্কিটগুলি দইয়ের গোলাতে ডুবাইয়া তারপরে সুজির উপরে ফেল। এক হাতে গোলাতে ডুবাও আর অন্য হাতে সুজি মাখাও। যদি ইহাতে দু হাত না চালাইয়া এক হাতে করিতে যাও, তাহা হইলে শুক্না সুজি দই লাগিয়া ভিজিয়া যাইবে।

তৈয়ে ঘি চড়াও; মিনিট দেড় কি দুই পরে, একেবারে তিন চারিটী করিয়া কুর্কিট ছাড়। এক এক খোলা ভাজিতে তিন চার মিনিট করিয়া লাগিবে।

ইহা গরম গরম খাইতে বড় ভাল।

## ২০৩। কাঁচকলার চপ।

উপকরণ।--খোলাশুদ্ধ কাঁচকলা এক পোয়া, ডুমুর তিন ছটাক, পেঁয়াজ তিন কাঁচ্চা, আদা আধ তোলা, কাঁচা লঙ্কা তিনটা, গোলমরিচগুঁড়া দুয়ানি ভর, গরমমশলাগুঁড়া দুয়ানিভর, নুন আধ তোলা, নেবু একটা, ময়দা আধ ছটাক, শফেদা এক কাঁচ্চা, সুজি দেড় ছটাক, শুক্ন লঙ্কা আধখানা, তেজপাতা দুইটা, দই আধ ছটাক, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—কাঁচকলার খোলা ছাড়াইয়া চার চির কাটিয়া এবং ডুমুরগুলি অৰ্দ্ধখণ্ডে কাটিয়া জলে ফেল; ধুইয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। কাঁচকলা মিনিট পনের সিদ্ধ হইলে উঠাইয়া রাখিবে, ডুমুরগুলি কিন্তু মিনিট পঁচিশ সিদ্ধ হইবার পর উঠাইবে। ডুমুরগুলি বাঁটিয়া রাখ। দেড় কাঁচ্চা পেঁয়াজ এবং কাঁচা লঙ্কা কয়টী কুঁচাও। বাকী দেড়কাঁচ্চা পেঁয়াজ আধতোলা আদার সহিত বাঁটিয়া রাখ। ডুমুর বাঁটাতে আদা ও পেঁয়াজ বাঁটা মাখিয়া রাখ।

তৈয়ে বা কড়ায় এক কাঁচ্চা ঘি চড়াও; ঘিয়ে তেজপাতা ও পেঁয়াজ কুচি ছাড়। তিন মিনিট পেঁয়াজ নাড়াচাড়া করিয়া ঈষৎ ভাজা ভাজা হইলে তখন আধ কাঁচ্চা ময়দা ছাড়িবে। খুন্তি দিয়া ঘন ঘন নাড়িতে নাড়িতে প্রায় মিনিট দুই পরে ময়দা লাল হইয়া আসিলে, ডুমুর ছাড় এবং নুন দাও। মিনিট চার খুন্তি দিয়া নাড়িয়া ডুমুর প্রভৃতি কসিতে থাক, তার পরে গোলমরিচগুঁড়া ছাড়িয়া দু চারবার নাড়িয়া নামাও। এখন ইহাতে কাঁচালঙ্কা-কুচি ও নেবুর রস মাখিয়া রাখ; ইহাই পুর।

সুজিতে এক চুটকি নুন মিশাইয়া এক কাঁচ্চা ঘিয়ের ময়ান দাও। সিদ্ধ কাঁচকলা হাতে করিয়া চটকাইয়া সুজির সহিত মাখ এবং উহার সহিত শফেদা বা চালের গুঁড়িটুকুও মিশাও। যেমন করিয়া লুচির ময়দার শুন্দি বা তাল কর সেই প্রকারে তাল বাঁধ। বারটী চাকি গড়। ছয়টী চাকির উপরে পুর রাখিয়া অন্য ছয়টী চাকি দিয়া ঢাকা দাও। মুখ বন্ধ করিয়া চেরাগের অর্থাৎ দীপশিখার ন্যায় গড়ন কর।

একটি পাত্রে দই আধ ছটাক, ময়দা আধ কাঁচ্চা, এক চুটকি

নুন, এবং লঙ্কাবাঁটাটুকু মিশাইয়া ফেটাইয়া লও। আর একটি চেপটা পাত্রে সুজি রাখ। দইয়ের গোলাতে চপ ডুবাও আর সুজির উপরে ফেল। এক হাত দিয়া চপে গোলা মাখাও, আর এক হাত দিয়া সুজি মাখাও।

তৈয়ে ঘি চড়াও; দুই মিনিট পরে ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে দুইটি করিয়া চপ ছাড়। যে অবধি না বেশ লাল হইয়া আসে উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দিবে। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় পাঁচ মিনিট করিয়া লাগিবে। সর্ব্বশুদ্ধ ইহা প্রস্তুত করিতে প্রায় কোয়ার্টার তিন সময় লাগিবে।

ভোজনবিধি।—কাঁচকলার চপ গরম গরম খাইতে দিবে। ইহা চাপানে বা জলপানে দেওয়া যায়।

### ২০৪। আলুর ফুলুরি।

উপকরণ।—আলু আধ পোয়া, শফেদা দেড় কাঁচ্চা, জল প্রায় তিন কাঁচ্চা, কাঁচালঙ্কা তিনটা, নুন তুয়ানি ভর, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—আলুর খোসা ছাড়াইয়া অর্দ্ধেক করিয়া কাটিয়া সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় মিনিট কুড়ি পরে সিদ্ধ হইয়া গেলে, হাঁড়ি নামাইয়া আলুগুলি জল হইতে উঠাইয়া রাখ। আলুগুলি মোলায়েম করিয়া চটকাইয়া বা মাড়িয়া লও। এই মাড়া আলু প্রায় তিন কাঁচ্চা জল দিয়া গুলিয়া লও। ইহাতে তার পর শফেদা মিশাও। ভাল করিয়া অনেকবার ফেটাও। শেষে কাঁচালঙ্কাকুচি ও নুন মিশাইয়া আবার দু একবার ফেটাইতে হইবে।

একটি ছোট কড়াতে ঘি চড়াও; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির

হইলে, এক একবারে ফুলুরির ধরণে চার পাঁচটী করিয়া টোপ ছাড়। বেশ লাল্‌চে ও মুচমুচে রকমের ভাজা হইলে নামাইয়া ফুলুরিগুলি উঠাইয়া রাখিবে। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় তিন মিনিট করিয়া লাগে।

এই ফুলুরি ঠাণ্ডা খাইতে ভাল লাগিবে না। ভাজা হইবে আর গরম গরম খাইবে তাহা হইলে বেশ মুচমুচে খাইতে পারিবে। ঠাণ্ডা হইলেই এই বড়া মিয়াইয়া যাইবে।

শফেদার কথা।

বেশনের গোলা, ডালের গোলা, কি ময়দার গোলা দিয়া ভাজা ভাজিবার সময়, এবং কোপ্তা, বড়া, ফুলুরি ভাজিতেও অনেকটা করিয়া তেল বা ঘি খরচ হয়।

এই তেল ঘি বাচাইবার জন্য আমাদের উপায় বাহির করা উচিত। অতি সামান্য জিনিষের দ্বারাই এতটা খরচের লাঘব হইয়া যাইতে পারে। এই গোলা প্রভৃতিতে যদি গড়ে সিকিভাগ করিয়া শফেদা মিশান যায় তাহা হইলেই ঠিক হইবে।

গোলা পাতলা হইয়া গেলে অথবা ভাজিতে গিয়া কড়ার গায়ে লাগিয়া যাইতেছে দেখিলে, আরো একটু ময়দা অথবা শফেদা মিশাইয়া লইলেই বড়া ঠিক উঠিবে।

শফেদা বেশী মাত্রায় মিশ্রিত করিলে ভাজা শক্ত হইয়া যাইবে, অল্প পরিমাণে মিশাইলে মুচমুচে হইবে এবং ভাজিবার সময় ঘি, তেলও কম টানিবে।

## ২০৫। ইঁচড়ের কোপ্তা।

উপকরণ।— ইঁচড় এক পোয়া, ছানা আধ পোয়া, কাঁচা লঙ্কা

তিনটী, শুক্না লঙ্কা দুইটী, ধনে সিকি তোলা, দারচিনি দুআনি পরিমাণ, লঙ্গ পাঁচটী, ছোটএলাচ দুইটা, জায়ফল পাঁচরতি বা সিকিখানা, আদা আধ তোলা, শফেদা দেড় কাঁচ্চা, নুন প্রায় তিন আনিভর, ঘি তিন ছটাক।

প্রণালী।—পৌষ মাঘ মাসের যে কচি ইঁচড় উঠে সেই ইঁচড় আনিবে। দু হাতে সরিষা তেল মাখিয়া ইঁচড়টী কাটিয়া ফালা ফালা কর। তার পরে ইহা হইতে এক পোয়া ওজনের ইঁচড় লও। ইঁচড়ের খোলা বাধাইয়া ছাড়াও, অর্থাৎ খোলার সবুজ অংশ যেন মোটেই থাকে না, বেশ শাদা করিয়া খোলা ছাড়াইতে হইবে। ডুমা ডুমা বানাইয়া এক সের জল দিয়া সিদ্ধ করিতে দাও। ইঁচড় সিদ্ধ হইতে প্রায় মিনিট পঁচিশ কি ত্রিশ লাগিবে।

কাঁচা লঙ্কা কয়টী ও আদাটুকু কিমা করিয়া লও। ধনেগুলি কাটখোলায় চমকাইয়া গুঁড়াও। দারচিনি, লঙ্গ, ছোটএলাচ ও জায়ফল কুঁচি করিয়া লও। শুক্না লঙ্কাটা বাঁটিয়া রাখ।

ইঁচড় সিদ্ধ হইলে পর কিছুক্ষণের জন্য ঠাণ্ডা হইতে দিবে। গরম ভাপটা বাহির হইয়া গেলে ইঁচড় হাত দিয়া চটকাইয়া লও, তারপরে ক্রমে ইহার সহিত ছানাও চটকাইয়া মাখ। কাঁচালঙ্কা ও আদাকুচি, নুন, শুক্নালঙ্কা বাঁটা, শফেদা, ভাজা ধনে ও গরম-মশলাগুঁড়া সব একত্র মিশাইয়া ইঁচড়ে মাখ। ইহা হইতে চোদ্দটা গোল্লা কর।

তৈয়ে তিনছটাক ঘি চড়াও। ঘি কড়াইয়া লও, অর্থাৎ যখন ঘি হইতে খুব ধোঁয়া উঠিতে থাকিবে (ঘি চড়াইবার প্রায় মিনিট তিন চার পরে) তখন ঘিয়ের কড়া নামাইয়া চার পাঁচটী করিয়া

কোপ্তা ছাড়, এবং কড়া আবার আগুণে চড়াইয়া দাও। মিনিট চার পরে লালচে রংএর হইয়া আসিলে কড়া নামাইয়া সে গুলি উঠাইয়া আবার অন্যগুলি ছাড়িবে।

ইহা নরম আঁচে ভাজিতে হইবে।

## ২০৬। পাটশাকের শম্বরি।

উপকরণ।—পাটশাক আধ পোয়া, মুন প্রায় ছয় আনা ভর, রসুন দু তিন কোয়া, সরিষা এবং তিন ফোড়ন (মেতি, কালজীরা ও মৌরী) মিশাইয়া সিকি তোলা, শুষ্কা লঙ্কা একটি, জল প্রায় একছটাক, তেল একছটাক।

প্রণালী।—পাটশাকের ভাল ভাল পাতাগুলি কচি ডাঁটা সমেত বাছিয়া লও। জলে আছড়াইয়া, এবং তিন চারিবার জল বদলাইয়া শাকগুলি ধোও। রসুন ছেঁচিয়া রাখ।

একটি কড়ায় তেল চড়াও। তেলে লঙ্কা ফোড়ন দাও; লঙ্কার রং গাঢ় লাল হইয়া আসিলে, রসুন ও সরিষা মিশান তিন ফোড়ন ছাড়। ফোড়নের চুড়বুড়ানি শব্দ থামিয়া গেলে শাক ছাড়। শাকের জল বাহির হইয়া নরম হইয়া আসিলে, আধ ছটাক জল এবং মুনটুকু ছাড়িয়া কড়া একবার ঢাকিয়া দাও। মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিবে। প্রায় মিনিট দশ পরে একেবারে জল মরিয়া গেলে, তার পরেও খুন্তি দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া মিনিট তিন ধরিয়া ভাজা ভাজা কর।

ইহা ভাজিতে সর্ব্বশুদ্ধ মিনিট পনের সময় লাগিবে।

## ২০৭। সজিনা শাকের তেলশাক।

উপকরণ।—সজিনা শাক এক পোয়া, নটে শাক এক ছটাক,

রস্থন চার কোয়া, শুষ্ক লঙ্কা দুইটী, সরিষা তিন আনি ভর, মুন প্রায় সিকি তোলা, তেল আধ ছটাক, জল আড়াই ছটাক।

প্রণালী।—সজিনা শাকগুলি ডাল হইতে ছাড়াইয়া লও, নটেশাকও বাছিয়া লও। একটি কড়া বা হাঁড়ি করিয়া আধ পোয়া জলে শাকগুলা সিদ্ধ করিতে দাও। মিনিট দশ সিদ্ধ হইলে একটি পাত্রে ঢালিয়া ফেলিবে। ঠাণ্ডা হইলে নিংড়াইয়া ইহার জল গালিয়া ফেল।

কড়া করিয়া তেল চড়াইয়া তাহাতে একটি লঙ্কা ফোড়ন দাও আর রস্থন ছেঁচিয়া ফোড়ন দাও; রস্থনের গন্ধ বাহির হইলেই সরিষা ফোড়ন দাও। সরিষা চুড়চুড় করিয়া থামিয়া গেলেই শাক ছাড়িবে। মিনিট পাঁচ নাড়িয়া যখন দেখিবে শাক একটু ভাজা ভাজা হই-তেছে, তখন মুন এবং এক নোট (আধ ছটাক) জল দিয়া কড়ায় একটা থালা বা অন্য কিছু দ্বারা ঢাকা দাও। মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিবে। আর প্রায় সাত আট মিনিট পরে তবে নামাইবে।

সর্ব্বশুদ্ধ প্রায় আঠার উনিশ মিনিট লাগিবে।

## ২০৮। পোস্তদানার আমষোল।

উপকরণ।—পোস্তদানা এক ছটাক, সরিষা তেল এক ছটাক, শুক্না লঙ্কা দেড়টী, মেতি দুয়ানি ভর, তিন ফোড়ন (মেতি, কাল-জীরা ও মৌরী) সিকি তোলা, জীরা আর সরিষা মিশাইয়া দুয়ানিভর, মুন সিকি তোলা, চিনি ছয় আনি ভর, নেবু দুইটী, আমআদা এক তোলা।

প্রণালী।—এক বাটি জলে পোস্তদানাগুলি ফেলিয়া দাও; জলের তলায় বালিগুলি পড়িয়া যাইলে, তারপরে উপরি উপরি

পোস্তদানাগুলি ছাঁকিয়া তোল। ইহার পরেও আরো দু একবার ঐরূপে ধুইয়া জল হইতে তুলিয়া লও। পোস্তদানাগুলি যতটা মিহি করিয়া পিষিতে পার পিষিয়া রাখ। আধখানি শুক্না লঙ্কা পিষিয়া রাখ। তিন ফোড়ন, জীরা ও সরিষা কাঠখোলায় চমকাইয়া অর্থাৎ একটু ভাজা ভাজা করিয়া গুঁড়াইয়া রাখ।

নেবুর রস করিয়া তাহাতে চিনি, নুন, লঙ্কা বাঁটা গুলিয়া রাখ। আমআদা বাঁটিয়া রাখ।

হাঁড়িতে এক ছটাক তেল চড়াও; মিনিট দুয়ের মধ্যে তেলের ধোঁয়া উঠিতে থাকিলে, একটি লঙ্কা আধখানা করিয়া ভাঙ্গিয়া ফোড়ন দাও। তার পরে দুয়ানি ভর মেতি আলাদা ছাড়। মেতির গন্ধ বাহির হইলে পোস্তবাঁটা ছাড়। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া ভাজা ভাজা কর। প্রায় চার মিনিট ধরিয়া এই রকম ভাজা ভাজা করিয়া, তারপরে নেবুর রসটা ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া দাও। মিনিট তিন চারের মধ্যে এ জলীয় ভাবটুকু মরিয়া ঝুরঝুরে এবং তেলচুকচুকে হইলে, হাঁড়ি নামাইয়া ভাজা মশলা গুঁড়া আর আমআদার রস মিশাইয়া ঢাকিয়া রাখ।

নেবুর পরিবর্ত্তে কাঁচা আমের রস দিয়া করিলেও বেশ হয়। কাঁচা আমের রস দিলে আমআদা আর দিতে হইবে না।

### ২০৯। মটরডালের আমঘোল।

উপকরণ।—ছোট মটরডাল এক ছটাক, পোস্তদানা এক কাঁচ্চা, শুক্নালঙ্কা দুইটি, দোবারা চিনি আধতোলা, নুন সিকি-তোলা, তিন ফোড়ন * আর জীরা মিশাইয়া সিকিতোলা, সরিষা

* মেতি, কালজীরা আর মৌরী মিশাইয়া তিন ফোড়ন তৈরি করা যায়। এই রকম মধুরাম্লতে তিন ফোড়ন দিলে বড় সুধাপ খায়। পাঁচফোড়নে

ছয়ানি-ভর, কাঁচা আম বা পাকা দিশি আমড়া ছয়টী, আমআদা প্রায় এক তোলা, সরিষা তেল পাঁচ কাঁচ্চা।

প্রণালী।—মটরডালগুলি বাছিয়া, এক ঘণ্টা জলে ভিজাইয়া রাখ; তার পরে মিহি করিয়া বাঁট। পোস্তগুলি এক বাটি জলে ফেলিয়া হাতে করিয়া উপরি উপরি ছাঁকিয়া জল হইতে উঠাও, তাহা হইলে বালি নীচে পড়িয়া যাইবে। পোস্তদানাতে বড় বালি মিশান থাকে। এই উপায়ে আরো দু একবার জলে ফেলিয়া ছাঁকিয়া তোল। পোস্তগুলি মিহি করিয়া বাঁটিয়া রাখ।

একটি শুক্নালঙ্কা পিষিয়া রাখ। জীরা মিশান তিন ফোড়ন কাঠখোলায় চমকাইয়া অর্থাৎ ঈষৎ ভাজিয়া কুটিয়া রাখ।

আমড়াগুলির রস নিংড়াইয়া একটি পাথরবাটিতে রাখ। এই রসে নুন, চিনি, লঙ্কাবাঁটা মিশাইয়া রাখ। আমআদার খোসা ছাড়াইয়া মিহি করিয়া বাঁটিয়া রাখ। যদি কাঁচা আম দিতে চাহ ত আমড়ার রসের পরিবর্ত্তে কাঁচা আম পিষিয়া দিতে হইবে। পেষা কাঁচা আম দিলে আমআদা দিবার দরকার নাই।

পোস্ত বাঁটা আর ডাল বাঁটা একত্র মিশাও। তাওয়া চড়াইয়া তাহাতে প্রায় ছয়আনিভর তেল দাও। তেল গরম হইয়া আসিলে ডালবাঁটা চাপড়া করিয়া দাও,—সেঁকিতে থাক। চাপড়ার উপরে খুন্তি দিয়া টিপিয়া টিপিয়া দাও; তার পরে চারিধার খুন্তি দ্বারা চাঁচিয়া ছাড়াইয়া দাও, তা না হইলে ডালের 'চাপড়া' একেবারে তাওয়াতে লাগিয়া পুড়িয়া কাল হইয়া যাইবে। ক্রমে মধ্য-স্থলেও খুন্তি দিয়া ছাড়াইয়া দিবে; এক পিঠ শক্ত হইয়া আসিলে উল্টাইয়া দিবে। পূর্ব্বের ন্যায় উল্টা পিঠেও করিতে

রাঁধুনি, জীরা আদি থাকে বলিয়া অম্লমিশ্রিত খাবারে পাঁচ ফোড়নে ততটা সুগন্ধ হয় না। ইহা ঝোল ডালনাতেই খাপ খায়।

হইবে। তিন চার মিনিটের মধ্যে ইহা ঠিক রকমে সেঁকা হইয়া যাইবে,—নামাইয়া ঠাণ্ডা হইতে দাও।

একটি হাঁড়িতে এক ছটাক তেল চড়াও; একটি লঙ্কা ভাঙ্গিয়া ফোড়ন দাও। তেলের ফেনা মরিয়া ধোঁয়া উঠিতে থাকিলে, সরিষা ফোড়ন দাও। সরিষা চুড়বুড় করিয়া থামিলেই নুন প্রভৃতি মিশান আমড়ার রস বা বাঁটা আম ইহাতে ঢালিয়া দাও। প্রায় মিনিট দেড় পরে শাঁ শাঁ শব্দ হইতে থাকিলে সেঁকা ডাল হাতে করিয়া যতটা পার গুঁড়াইয়া ইহাতে ছাড় এবং ঘন ঘন নাড়িয়া দাও। ক্রমে ক্রমে ইহার জল শুকাইয়া আসিয়া তেলচুকচুকে হইলে নামাইবে এবং ভাজামশলাগুঁড়া সবটা মিশাইয়া লইবে, তার পরে আমআদা বাঁটা মিশাইবে। কাঁচা আমের সময় কাঁচা আম দিয়া করিলেই ভাল।

## ২১০। মোচার আমবোল।

উপকরণ।—মোচা এক পোয়া, তেল এক ছটাক, কাঁচা তেঁতুল বা নূতন তেঁতুল দুই কি তিন ছড়া, জীরা ও তিন ফোড়ন মিশাইয়া সিকি তোলা, সরিষা ও তিন ফোড়ন মিশাইয়া সিকি তোলা, নুন সিকি তোলা, জল তিন পোয়া, শুকালঙ্কা দুইটি, হলুদ সিকি তোলা, আমআদা এক তোলা।

প্রণালী।—মোচা কুটিয়া এক পোয়া ওজন করিয়া লও; আধসের জলে সিদ্ধ করিতে চড়াও। খুব ভাল কলার মোচা হইলে মিনিট দশ পনেরর মধ্যে সিদ্ধ হইয়া যাইবে। হাঁড়ি নামাইয়া জল ঝরাইয়া ঠাণ্ডা করিতে দাও। ইত্যবসরে কাঁচা তেঁতুল প্রায় আধ পোয়াটাক জলে ফেলিয়া, মিনিট পাঁচ ভাপ দিয়া লও

অর্থাৎ একটু সিদ্ধ মত করিয়া লও। মোচা কসটাইয়া ইহার জল যতটা পার বাহির করিয়া ফেল। হাঁড়িতে তিন কাঁচ্চা তেল চড়াও। তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে মোচা ছাড়। মিনিট সাত আট পরে যখন দেখিবে মোচা কুঁচকাইয়া ভাজা ভাজা হইয়া আসিয়াছে, তখন তেঁতুল দিতে হইবে। তেঁতুলের মাড়ি অর্থাৎ শাঁস বাহির করিয়া ছিবড়া ফেলিয়া তাহাতে একটি লঙ্কাবাঁটা, হলুদবাঁটা, এবং আধছটাক জল মিশাইয়া তবে মোচাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময়ে নুনও দিবে। মিনিট তিন পরে জল মরিয়া গেলে নামাইয়া একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখ।

আবার হাঁড়ি চড়াইয়া লঙ্কা ফোড়ন ছাড়; লঙ্কার গন্ধ বাহির হইলে সরিষা ও তিন ফোড়ন মিশাইয়া ফোড়ন দাও। ফোড়নের চট্‌পট্‌ শব্দ থামিয়া গেলে মোচা ঢালিয়া সাঁতলাও। চার পাঁচ বার নাড়িয়া বেশ ভাজা ভাজা অথচ জল মরিয়া আসিলে নামাইয়া ফেলিবে। তার পরে জীরা ও তিন ফোড়ন কাঠখোলায় চনকাইয়া গুঁড়াইয়া ইহার উপরে ছড়াইয়া দাও, এবং আমআদা মিহি করিয়া বাঁটিয়া মিশাইয়া লও। ঢাকা দিয়া রাখ। ইহা বড় মুখরোচক।

২১১। বেশন দিয়া ফুলকপি ভাজা।

উপকরণ।—বেশন আধ ছটাক, শফেদা এক কাঁচ্চা, শুক্ল লঙ্কা গুঁড়া সিকি তোলা, নুন সিকি তোলা, জল প্রায় আধ ছটাক, তেল আধ পোয়াটাক, ফুলকপি তিন ডাল।

প্রণালী।—ফুলকপির ভিতরে পোকা যেন না থাকে দেখিয়া লইবে। বেশ থোকো দেখিয়া তিন ডাল ফুলকপি লইয়া মধ্যে চিরিয়া ছয় ডাল কর।

বেশন, শফেদা, শুকলঙ্কাগুঁড়া জল দিয়া গুলিয়া ফেটাইয়া লও। এই গোলাতে নুন টুকু মিশাইয়া ফুলকপি রাখ। তেল চড়াও; তেলের ধোঁয়া উঠিলে পর, গোলামাখা ফুলকপি উঠাইয়া ভাজ।

২১২। বেশন দিয়া লাল কুমড়া ভাজা।

প্রণালী।—লাল কুমড়ার জন্যও ফুলকপি ভাজার গোলার ন্যায় গোলা গুলিতে হইবে। লাল কুমড়ার খোসা ছাড়াইয়া পাতলা চাকা চাকা করিয়া বানাইতে হইবে। তার পরে গোলাতে ডুবাইয়া ভাজিতে হইবে।

২১৩। ফুল ভাজা।

প্রণালী।—বকফুল এবং বাসকফুল এবং কুমড়াফুলও পূর্ব্বোক্ত প্রণালীতে ভাজিলে বেশ খাইতে লাগে। প্রত্যেক ফুলের মধ্যে চিরিয়া দুই খণ্ড করিয়া আলগা ভাবে ভাল করিয়া ধুইয়া লইবে, যেন ইহাতে বালি পোকা আদি কিছু না থাকে।

২১৪। কাঁচা কলাইশুটির ফুলুরি।

উপকরণ।—ছাড়ান কলাইশুটি আধপোয়া, কাঁচালঙ্কা তিন চারিটা, নুন সিকিতোলা, ঘি এক ছটাক।

প্রণালী।—কলাইশুটি এবং কাঁচালঙ্কা পিষিয়া তাহাতে নুন মিশাইয়া ফেটাইয়া লও। কড়া বা তৈয়ে ঘি চড়াও; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে ফেটান কলাইশুটি হইতে আটটী কি দশটী ফুলুরি গড়িয়া ভাজ। তিন চার মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

## ২১৫। কাঁচা কলাইশুটির কোপ্তা।

উপকরণ।—ছাড়ান কলাইশুটি আধ পোয়া. (খোলাশুদ্ধ লইলে প্রায় এক পোয়া লইতে হইবে), ছানা এক ছটাক, সুজি এক ছটাক, দারচিনি সিকিতোলা, লঙ্গ দুই তিনটী, ছোট এলাচ একটি, জায়ফল সিকিখানা, ধনে বাঁটা আধতোলা, শুক্‌-লঙ্কা বাঁটা আধতোলা, আদা বাঁটা আধতোলা, কাঁচালঙ্কা তিন চারিটা, নুন প্রায় আধতোলা, ঘি আধ পোয়া।

প্রণালী।—দারচিনি, লঙ্গ, ছোট এলাচ ও জায়ফল এই সবগুলি গুঁড়াইয়া রাখ। কলাইশুটি পিষিয়া লইয়া, তার পরে ছানাও পিষিয়া লও। কাঁচালঙ্কা কুঁচাইয়া রাখ।

বাঁটা কলাইশুটিতে বাঁটা ছানা, এবং সুজি একত্র চটকাইয়া লও, তার পরে ইহাতে ধনে, লঙ্কা এবং আদাবাঁটা মিশাও। সবশেষে গরম মশলার গুঁড়া এবং নুন মিশাইয়া গোলাকার বা চেপ্টা গড়নে তের চোদ্দটী কোপ্তা গড়।

তৈয়ে, ফ্রাইপ্যানে বা কড়ায় ঘি চড়াও ; ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে তিন চারটী করিয়া কোপ্তা ছাড়। বেশ লাল্‌চে রকমের ভাজা হইলে নামাইবে। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় তিন চার মিনিট লাগিবে।

## ২১৬। লালকুমড়ার ফুলুরি।

উপকরণ।—লালকুমড়া আধপোয়া, ময়দা তিন কাঁচ্চা, শফেদা এক কাঁচ্চা, চিনি বা গুড় এক তোলা, নুন এক চুটকি, তেল এক পোয়া, গোলমরিচ ও মৌরী গুঁড়া মিশাইয়া তিনআনিভর।

প্রণালী।—খুব লাল আর মিষ্টি দেখিয়া কুমড়া লইবে। কুম-

ড়ার খোলা এবং বুকো (বীচি প্রভৃতি) ছাড়াইয়া ফেল; এক পোয়া কি দেড় পোয়া আন্দাজ জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া রাখ। প্রায় মিনিট দশ কি পনের সিদ্ধ হইলে পর, হাঁড়ি হইতে কুমড়া বাহির করিয়া আন। কুমড়া একটু ঠাণ্ডা হইলে পর, একটা কাঠের হাতা দিয়া বেশ মোলায়েম করিয়া মাড়িয়া লও। ক্রমে ইহাতে ময়দা ও শফেদা মিশাইয়া, শেষে নুন ও চিনি মিশাও। তারপরে উহাতে গোলমরিচ ও মৌরীগুঁড়া মাখিয়া ফেটাও।

কড়ায় তেল চড়াও; মিনিট দুই তেল পাকিলে পর, ময়দা প্রভৃতি মিশ্রিত ফেটান কুমড়া হইতে লইয়া টোপ্ টোপ্ করিয়া ফুলুরি ছাড়। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় মিনিট পাঁচ করিয়া সময় লাগিবে। ষোল সতেরটা ফুলুরি হইবে।

## ২১৭। উড়িয়াফুলুরি।

উপকরণ।—ছোলার ডাল অথবা তেওড়ার ডাল এক পোয়া, প্রায় পোনতোলা নুন, শুক্নালঙ্কা ছয়টা, পেঁয়াজ আধ পোয়া, তেল এক পোয়া।

প্রণালী।—ডালগুলি ঝাড়িয়া বাছিয়া জলে ভিজাইতে দাও। প্রায় এক ঘণ্টা ভিজিলে পর ডালগুলি জল হইতে ছাঁকিয়া আধবাটা করিয়া বাঁট। শুক্নালঙ্কা আধবাটা করিয়া বাঁট। পেঁয়াজগুলি লম্বা দিকে কুঁচাও। এবারে ডালবাঁটা, লঙ্কা বাঁটা, পেঁয়াজ কুচি একত্র মিশাইয়া ফেটাও; তার পরে নুন মিশাইয়া রাখ।

একটি কড়াতে একেবারে এক পোয়া তেল চড়াইয়া দাও। তিন চার মিনিট পরে তেলের খুব ধোঁয়া উঠিলে, ফেটান ডাল-

ঝাঁটা হইতে লইয়া ফুলুরি টোপ্ টোপ্ করিয়া অথবা চেপ্টা গড়ন করিয়া ছাড়। যখন ফুলুরির রং ঘোর লাল হইয়া আসিবে তখন নামাইবে। এক এক খোলা ভাজা হইতে ছয় সাত মিনিট করিয়া লাগিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা গরম মুড়ি, সাঁতলা ভাজা ইত্যাদির সহিত এবং ভাতের সহিতও খাওয়া চলে।

২১৮। গাঁদালপাতা ভাজা।

উপকরণ।—গাঁদালপাতা দেড়কাঁচ্চা, পাঁচফোড়ন একআনি ভর, নুন এক চুটকি, তেল আধ ছটাক।

প্রণালী।—গাঁদাললতার আদত আদত পাতাগুলি ছিঁড়িয়া লইয়া, ধোও। তার পরে কড়ায় তেল চড়াইয়া দাও; তেলের দু এক মিনিটের মধ্যে ধোঁয়া উঠিলেই ফোড়ন ছাড়। ফোড়ন ফট ফট করিতে না করিতে শাকগুলি ছাড়িয়া নুন দাও। খুন্তি দিয়া পাতাগুলি বেশ ছড়াইয়া ছড়াইয়া দাও। তিন চার মিনিটের মধ্যে মুচমুচে ভাজা হইয়া গেলে নামাইবে। ইহা গরম গরম খাইলেই ভাল। অসুখের পর ইহা খাইলে মুখে রুচি আসে।

২১৯। ঝুরিয়া।

উপকরণ।—মটরডালের বড়ি এক ছটাক, বড় দুই তিনটী কাঁচা আম, তেল দেড় ছটাক, চিনি সিকি তোলা, নুন প্রায় আধ তোলা, হলুদ আধ গিরা, শুক্নালঙ্কা দুইটী, জিরা সিকি তোলা, তিন ফোড়ন (মৌরী, কালজীরা ও মেতি) সিকি তোলা, সরিষা দুয়ানিভর, জল এক ছটাক।

প্রণালী।—কাঁচা আম দুইটীর খোসা ছাড়াইয়া পিষিয়া রাখ। দুয়ানি-ভর জিরা, দুয়ানি-ভর তিন ফোড়ন কাঠখোলায় চমকাইয়া আধকোটা কর। হলুদ ও লঙ্কা বাঁটিয়া এক ছটাক জলে গুলিয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে দেড় ছটাক তেল দিয়া চড়াইয়া দাও। তেলের ফেনা মরিয়া আসিলে বড়িগুলি ছাড়। দু তিন মিনিটের মধ্যে বড়ির বাদামী রং (যদিও মটরডালের কাঁচা বড়ির রং হলদে হয়) হইয়া আসিলে, বড়িগুলি উঠাইয়া লও। বড়ি বেশী লাল করিয়া ভাজা ভাজা হইলে তিত হইয়া যায়। একটি নোড়া দিয়া বড়িগুলা আধগুঁড়া করিয়া লও। বড়ি উঠাইয়া ঐ তেলেতেই বাকী তিন ফোড়ন ও জিরা এবং সরিষা ফোড়ন দাও, তার পরে আম বাঁটা ছাড়। মিনিট দুই নাড়িয়া গুঁড়ান বড়ি উহাতে ছাড়িয়া দাও, এবং তখনি বাঁটনা-গোলা জল, নুন ও চিনি দাও এবং কাঠের হাতা দিয়া নাড়িয়া দাও। দুই তিন মিনিটের মধ্যে জল মরিয়া গেলেই নামাইয়া ভাজা মশলা গুঁড়া দিয়া ঢাকিয়া রাখ। ইহা ভাত ও খিচুড়ির সহিত খাইতে ভাল।

### ২২০। কুমড়া এঁতোর ফুলুরি।

উপকরণ।—কুমড়া এঁতো দেড়ছটাক, বেশন এক ছটাক, নুন সিকি তোলা, জীরা প্রায় তিন আনিভর, তেল এক ছটাক, জল আধ ছটাক।

প্রণালী।—বীচিগুলি বাছিয়া ফেলিয়া কুমড়ার এঁতো ছুরি দিয়া টুকরা টুকরা কাট। আস্ত কুমড়া কাটিলে তাহার পেটের ভিতর যে ছিবড়ার মত থাকে তাহাকে এঁতো বা বুকো বলে।

ইহার ভিতরের বীচিগুলি বাহির করিয়া লইয়া তার পরে ছিবড়া-গুলা সচরাচর ফেলিয়া দেওয়াই হইয়া থাকে। ফেলিয়া না দিয়া এগুলিকেও কাজে লাগান যায়· একটি পাত্রে বেশন, জীরা, কুমড়া-এঁতো, এবং জল সব একত্র খুব ফেটাইয়া তার পরে নুন মিশাইয়া আবার ফেটাইবে।

একটি কড়ায় তেল চড়াও; দু এক মিনিটের মধ্যে তেলের ধোঁয়া উঠিয়া গেলে ফুলুরি টোপ টোপ ছাড়। দু তিন মিনিটের মধ্যে ফুলুরিগুলি ভাজা হইয়া যাইবে। প্রায় বারটা ফুলুরি হইবে।

ভোজন বিধি।—ডাল ভাত বা খিচুড়ির সঙ্গে এই বড়া খাইতে ভাল লাগে। আমসি বা কুল দিয়া ইহার অম্বল বেশ হয়।

২২১। পেঁপের ফুলরি।

উপকরণ।—পাকা পেঁপে এক পোয়া, ময়দা তিন কাঁচ্চা, শফেদা এক কাঁচ্চা, মৌরী সিকি তোলা, বড়এলাচ একটা, জায়-ফল সিকিখানা, গোলমরিচ গুঁড়া তিন আনিভর, নুন দুই চুটকি, চিনি এক তোলা, তিল সিকিতোলা, ঘি দেড় ছটাক।

প্রণালী।—পেঁপের খোলা ছাড়াইয়া একটি চেরা কাটি বা আখের খোলা বা ছুরি দিয়া পেঁপের পেট হইতে বীচিগুলি বাহির করিয়া ফেল। মৌরী, বড়এলাচ আর জায়ফল কুটিয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে বা পিত্তলের কড়ায় আধসেরটাক জল চড়াইয়া দাও। জলের ধোঁয়া বাহির হইতে থাকিলে, জলে পেঁপেগুলি ছাড়িয়া ঢাকা দিয়া দাও; মিনিট চার পাঁচ ভাপ পাইলে নামাইয়া জল ঝরাইয়া ফেল। পেঁপে একটু ঠাণ্ডা হইলে হাত দিয়া বা

কাঠের হাতা দিয়া মাড়িয়া লও। ইহাতে ময়দা, শফেদা, গোলমরিচগুঁড়া ও তিল মিশাইয়া ফেটাও; তার পরে কোটা মশলা, নুন, এবং চিনি মিশাও।

একটি কড়া বা অন্য কোন ভাজিবার পাত্রে ঘি চড়াও; মিনিট দুয়ের মধ্যে ঘিয়ের ধোঁয়া বাহির হইলে টোপ টোপ ফুলুরি ছাড়। মিনিট দুই তিন করিয়া এক এক খোলা ভাজিতে লাগিবে। পনের ষোলটী ফুলুরি হইবে।

## ২২২। ভর্ত্তাপুরী।

উপকরণ।—কচি ইঁচড় আধসের, কাঁচকলা এক পোয়া, ডেলাক্ষীর বা ছানা এক ছটাক, আদা এক তোলা, হিং চার রতি, শুক্নালঙ্কা দুইটী, নুন প্রায় পোন তোলা, ছোলার ছাতু (অভাবে বেশন) আধ ছটাক, ছোট এলাচ দুইটী, দারচিনি সিকি তোলা, লঙ্গ ছয়টী, কিসমিস আট দশটী, জায়ফল সিকিখানা, ছাড়ান কলাইশুটি আধ পোয়া, তেজপাতা একখানা, ভাজা ধনে গুঁড়া, দুয়ানিভর, ভাজা জিরা গুঁড়া দুয়ানিভর, কাঁচালঙ্কা চার পাঁচটী (কাঁচালঙ্কার অভাবে শুক্নালঙ্কার গুঁড়া দিলেও চলে), ঘি আধপোয়া, জল তিন পোয়া।

প্রণালী।—হাতে সরিষা তেল মাখিয়া ইঁচড়ের খোলা ছাড়াও। ইঁচড়টি চিরিয়া তাহার মধ্যের সামান্য বুকোটা বাদ দিয়া কচি বিচিশুদ্ধ সব কুচি কুচি করিয়া বানাও; জলে ফেল। কাঁচকলার খোসা ছাড়াইয়া দু তিন টুকরা করিয়া কাট। একটি হাঁড়িতে তিন পোয়া জল চড়াইয়া কাঁচকলা এবং ইঁচড় সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দাও। প্রায় আধঘণ্টা পরে সিদ্ধ হইলে নামা-

ইয়া জল ঝরাইয়া রাখ। ডেলাক্ষীর বা ছানা বাটিয়া রাখ, এই সঙ্গে কিসমিসগুলিও বাট। ইঁচড় ও কাঁচকলা পিষিয়া রাখ। আদার খোসা ছাড়াইয়া ছেঁচ; আদার রসে হিংটুকু ভিজাইতে দাও, আর আদার ছিবড়াটা রাখিয়া দাও, পরে কাজে লাগিবে।

শুক্নালঙ্কা কুটিয়া বা পিষিয়া রাখ। কাঁচালঙ্কা কুঁচাইয়া রাখ। দারচিনি, লঙ্গ, ছোটএলাচ জায়ফল সব কুটিয়া রাখ।

কলাইশুটি পিষিয়া রাখ।

হাঁড়িতে এক কাচ্চা ঘি চড়াও; তেজপাতা ছাড়, কাঁচালঙ্কা-কুচি ছুঁকিয়া তারপরে বাটা কলাইশুটি ছাড়, প্রায় সিকি তোলা নুন দাও, এই সময়ে আদার ছিবড়াটুকুও দাও। খুন্তি দিয়া দু তিন মিনিট নাড়িয়া আধ ছটাক জল দাও। মিনিট দুয়ের মধ্যে জলটুকু মরিয়া বেশ নরম রস রস হইলে নামাইবে। ইহাতে ভাজা মশলা গুঁড়া সবটা এবং গরম মশলার গুঁড়ার অর্দ্ধেকটুকু মাখিয়া রাখ। ইহা পুর হইল।

এবারে ইঁচড় কাঁচকলা [illegible] কিসমিসবাঁটা ও ছাতু একত্র [illegible] মশলার গুঁড়া ও হিং গুলিয়া তাহার অর্দ্ধেকটা ইহাতে দাও, এবং বাকী [illegible]কটা পুরে মাখ। প্রায় পাঁচআনিভর নুন মিশাও।

এবারে মাখা ইঁচড় কাঁচকলা প্রভৃতি হইতে কুড়িটী চাকি গড়। দশটী চাকিতে কলাইশুটির পুর ভরিয়া বাকী দশটী চাকি ঢাকা দিয়া চারিদিকের মুখ বন্ধ করিয়া দাও।

একটি তৈয়ে বা একটি চেপ্টা কড়াতে ঘি চড়াও। ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে দু তিনটী করিয়া পুরী ছাড়। এক এক খোলা ভাজিতে চার পাঁচ মিনিট করিয়া লাগিবে।

ইচ্ছা করিলে ইহাতে আলুর চপের গোলা ও বিস্কুটের গুঁড়া মাখিয়া ভাজিলেও বেশ হয়। (২০২ পৃষ্ঠা দেখ)

ভোজন বিধি।—ইহা গরম গরম খাইতে দেওয়া যায়। ইহার সঙ্গে, পুদিনার চাট্‌নি বা ঘণ্টভোগ খাইতে দিলে আরো মুখরোচক হইবে।

### ২২৩। ওলের মুখী বা কচুর মুখী ভাজা।

উপকরণ।—ওলের মুখী বা কচুর মুখী আধপোয়া, সরিষা তেল দেড়ছটাক, নুন সিকিতোলা, তেঁতুল একছড়া।

প্রণালী।—ওলের মুখী বা কচুর মুখী আনিয়া তাহার খোসা ছাড়াইয়া খুব পাতলা চাকা চাকা করিয়া বানাও। তিন চারিবার জল বদলাইয়া ধোও। তারপরে আবার নূতন জল দিয়া একটু নুন আর এক ছড়া তেঁতুল গুলিয়া বানান মুখী-গুলি চার পাঁচ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখ। ভাজিবার আগে আরো চার পাঁচ বার নূতন জল বদলাইয়া ধোও; যখন দেখিবে আর [illegible] আর হইবে না। একটি কাপড়ে করিয়া ইহার জল [illegible]

এবারে কড়ায় দেড় ছটাক তেল চড়াও; তেলের বেশ ধোঁয়া উঠিলে মুখীগুলি ছাড়। মিনিট চার পাঁচের মধ্যে মুচমুচে ভাজা হইলে তেল হইতে ছাঁকিয়া উঠাইবে।

### ২২৪। কুমড়াএঁতো ভাজা।

উপকরণ।—লাল কুমড়ার এঁতো আধপোয়া, মেতি দুয়ানি-ভর, শুকালঙ্কা আধখানা, দুয়ানি-ভর গোটা ধনে, ছোট হলুদ

আধগিরা, শুক্‌না লঙ্কা একটা, নুন প্রায় সিকিতোলা, তেল দেড় কাঁচ্চা, নেবু এক চাকা।

প্রণালী। লাল কুমড়ার এঁতোর বীচিগুলি বাহির করিয়া ডুমা ডুমা বানাও. ধুইয়া লও। ধনে, হলুদ আর লঙ্কা কুটিয়া রাখ। হাঁড়িতে তেল চড়াও; মেতি আর লঙ্কা ফোড়ন দাও। এইবারে উহাতে এঁতো ছাড়, ও নুন দাও। আস্তে আস্তে নাড়িয়া দাও। ইহার জল বাহির হইবে। মিনিট পাঁচ ছয় পরে জল মরিয়া তেল বাহির হইয়া পড়িলে পর নেবুর রস, মশলা-কুটা দিয়া নাড়িয়া নামাইয়া ফেল।

২২৫। মজার মিলন।

উপকরণ।—উচ্ছা এক ছটাক, ছোট আম তিনটি বড় হইলে একটি বা দুইটি, পেঁয়াজ আধ ছটাক, কাঁচা লঙ্কা দুইটি, নুন প্রায় ছয় আনি ভর, মেতি এক আনি ভর, তেল আধ ছটাক, তেজ-পাতা একখানা।

প্রণালী।— উচ্ছাগুলি চাকা চাকা করিয়া বানাও, আমের খোসা ছাড়াইয়া কসি ফেলিয়া লম্বাদিকে চারভাগে বা আট ভাগে কাট, পেঁয়াজের খোসা ছাড়াইয়া লম্বাদিকে কুচি কুচি কর, সবগুলি ধুইয়া রাখ। কাঁচা লঙ্কা দু তিন টুকরা করিয়া কাটিয়া রাখ।

একটি হাঁড়িতে সরিষা তেল চড়াও, তেজপাতা ছাড়, মিনিট দুই পরে তেলের ধোঁয়া উঠিলে মেতি ফোড়ন দাও। মেতির গন্ধ বাহির হইলে তরকারীগুলি ছাড়। কাঁচা লঙ্কা ও নুন দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। আপনা হইতে ইহার জল বাহির হইবে।

ক্রমে এই জল টুকু মরিয়া ভাজা হইয়া গেলে নামাইবে; মাঝে মাঝে হাঁড়ি ঝাঁকড়াইয়া দিতে হইবে যাহাতে হাঁড়ির গায়ে দাগ না লাগে।

২২৬। পুন্‌কোশাকের শশ্‌শরি।

উপকরণ।—পুনকোশাক একপোয়া, তেল একপোয়া, পাঁচ ফোড়ন সিকিতোলা, শুক্নালঙ্কা দুইটি, নুন প্রায় তিন আনি ভর, রসুন চারি কোয়া (একটী আস্ত রসুন ছাড়াইয়া তাহার চারি কোয়া লইবে)।

প্রণালী।—পুন্‌কোশাক আনিয়া তাহার পোকা, পাতা, ঘাস ইত্যাদি বাছিয়া ফেল; পাঁচ ছয় বার জল বদলাইয়া ধোও। রসুনের খোসা ছাড়াইয়া ছেঁচিয়া রাখ।

কড়ায় এক কাঁচ্চা তেল চড়াইয়া দাও; শাক ছাড়, নুন দাও। খুন্তি দিয়া নাড়িয়া নাড়িয়া দাও। যখন আধ সিদ্ধ হইয়া আসিবে, খুন্তি দিয়া চারিধারে শাকগুলি গোল করিয়া ছড়াইয়া দাও, তাহা হইলে শাকের জল আর শাক খাইতে পাইবে না, কড়ার মধ্যস্থলে আপনিই শুকাইয়া যাইবে। এই জল শাক খাইয়া ফেলিলে একেবারে কাদা হইয়া যাইবে। জল শুকাইয়া যাইলে সব শাকটা একবার নাড়িয়া দাও। আবার চারিধারে শাক ছড়াইয়া মধ্যস্থলে ফাঁক কর। এইখানে ফাঁকের মধ্যে অবশিষ্ট তেলটুকু ঢালিয়া দাও। তেলে শুক্নালঙ্কা দু তিন টুকরা করিয়া বা ছিঁড়িয়া ফোড়ন দাও। শুকলঙ্কার রং ঘোর লাল হইলে পাঁচফোড়ন ছাড়; ফোড়ন ফট্ ফট্ আওয়াজ করিতে না করিতে রসুন ছাড়িয়া সব শাকটা মিশাইয়া লও। মিনিট পাঁচ নাড়া চাড়া করিয়া নামাও।

এই শাক শশ্‌শরি অতি চমৎকার খাইতে লাগে, শুধু এই শাক দিয়াই ভাত খাইতে ইচ্ছা করে। মিনিট দশের মধ্যে হইয়া যাইবে।

## ২২৭। বেশনের ফুলুরি।

উপকরণ।—বেশন আধ পোয়া, শুকালঙ্কা গুঁড়া আধ তোলা, নুন সিকি তোলা, তেল এক পোয়া, জল এক ছটাক।

প্রণালী।—বেশন জল দিয়া গুলিয়া ফেনাও। ফেনাইতে ফেনাইতে যখন শাদা হইয়া আসিবে, তখন এক বাটী জলে এক টোপ ফেলিয়া দেখিবে ভাসিয়া উঠিয়াছে কি না, ভাসিয়া উঠিলে আর ফেনাইবে না। বেশনে লঙ্কার গুঁড়া আর নুন মিশাইয়া রাখ।

কড়ায় তেল চড়াইয়া দাও। দু তিন মিনিট পরে তেলের ধোঁয়া উঠিলে বড়ির মত করিয়া ফেনান বেশন ছাড় এবং ভাজা বেশ লালচে হইয়া আসিলে নামাও। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় তিন চারি মিনিট করিয়া লাগিবে।

ভোজন বিধি।—ইহা ভাত, খিচুড়ির সহিত খাইতে পার। ঘিয়ে ভাজা মুড়ি, চিঁড়ের সহিতও খাইলে চলে। এই ফুলুরির আমড়া দিয়া বা পোস্ত দানা দিয়া অম্বল রাঁধিলে বেশ হয়।

## ২২৮। ছোট মটর ডালের বড়া।

উপকরণ।—ছোট মটর ডাল আধ পোয়া, নারিকেল কোরা এক ছটাক, কাঁচা লঙ্কা চারিটা, শুকালঙ্কা গুঁড়া সিকি তোলা, নেবু একটা, নুন তিন আনি ভর, তেল এক পোয়া।

প্রণালী।—মটর ডাল গুলি বাছিয়া জলে ভিজাইতে দাও। প্রায় এক ঘণ্টা পরে ডাল জল হইতে ছাঁকিয়া পিষিয়া লও, এই

সঙ্গে নারিকেলও পিষিয়া রাখ। ডাল বাঁটা এবং নারিকেল বাঁটা তিন চারি বার কোটাও। এখন ইহাতে কাঁচা লঙ্কাকুচি, শুক্নালঙ্কাগুঁড়া, নেবুর রস এবং নুন মাখ। তেল চড়াও। দু তিন মিনিট পরে তেলের ধোঁয়া উঠিলে একেবারে চার পাঁচটা করিয়া বড়া ছাড়। এক এক খোলা ভাজা হইতে প্রায় পাঁচ ছয় মিনিট করিয়া সময় লাগিবে। নরম আঁচে ভাজিবে। প্রায় আঠার উনিশটা বড়া হইবে। এই মটর ডালের বড়া দিয়া শুক্ত কুল বা আমড়ার বেশ অম্বল হয়।

## ২২৯। পেঁয়াজ কলি ভাজা।

উপকরণ।—পেঁয়াজ কলি এক পোয়া, পাঁচ ফোড়ন সিকি তোলা, শুক্না লঙ্কা আধখানা, নুন দুয়ানি ভর, সরিষা তেল এক ছটাক।

প্রণালী।—পেঁয়াজ কলি এক ইঞ্চ লম্বা করিয়া কাট; মুখের ফুলগুলি কাটিয়া ফেল। পেঁয়াজ কলিগুলি ধোও।

কড়ায় তেল চড়াও, লঙ্কা ফোড়ন দাও। লঙ্কার একটু রং হইয়া আসিলে পাঁচ ফোড়ন ছাড়। পাঁচ ফোড়ন ফট্ ফট্ করিতে থাকিলে পেঁয়াজ কলি ছাড়িয়া, নুন দাও। হাঁড়ি ঢাকিয়া দাও। জল বাহির হইলে একবার নাড়িয়া আবার ঢাকিয়া দাও। একেবারে জল বেশ শুকাইয়া যাইলে, নাড়িয়া নাড়িয়া বেশ ভাজা ভাজা কর। ইহা ভাজিতে প্রায় মিনিট বার লাগিবে।

## ২৩০। বেশন দিয়া বেতোশাক ভাজা।

উপকরণ।—বেতোশাক এক ছটাক, বেশন এক ছটাক, নুন দুই চুটকি, তেল আধ পোয়া, জল আধ ছটাক।

প্রণালী।—এক এক গাছি বেতোশাকের আগার দিকের ঝাড় এক বিঘৎ লম্বা করিয়া কাটিয়া ধুইয়া রাখ। বেশন জল দিয়া গুলিয়া শাদা করিয়া ফেটাও, এবং ইহাতে নুনটুকু মিশাও। এবারে বেতোশাকগুলি এই বেশনের গোলাতে ডুবাও।

কড়ায় তেল চড়াও; তেলের ধোঁয়া উঠিয়া গেলে বেতোশাকে বেশ করিয়া গোলা মাখাইয়া তেলে ছাড়। দু তিন মিনিটের মধ্যে বেশ লাল লাল হইয়া আসিলে নামাইবে। ইহার একটা ভাল গন্ধ আছে সেই জন্য খাইতে ভাল লাগে।

গুণাগুণ—লঘুর্বিপাকে ক্রিমিহা মেধাগ্নিবলবর্দ্ধনঃ।
সক্ষারঃ সর্ব্বদোষঘ্নো বাস্তকো রোচনঃ সরঃ॥
(রাজবল্লভ।)

'বেতো শাক' লঘু ক্রিমিনাশক, মেধা, অগ্নি ও বলবর্দ্ধক, ক্ষারযুক্ত, সর্ব্বদোষ নাশক, রুচিকর ও সারক।

## ২৩১। ওল বা কচু ভাজা।

উপকরণ।—ওল বা কচু দেড় ছটাক, নুন দুয়ানি ভর হলুদ এক চুটকি, তেল দেড় ছটাক, জল তিন পোয়া, তেঁতুল দুই ছড়া।

কচু বা ওল বাছিবার উপায়—ভাজিয়া খাইতে মানকচুই ভাল। ওলের গা খুব লাল হইলে আর উহার গায়ের চারিদিকে মুখী বাহির হইয়াছে দেখিলে, সেই গুলিই ভাল বুঝিবে। ওল ও কচু রৌদ্রে শুকাইয়া লইয়া জল মারিয়া লইতে হয়, তাহা হইলে আর মুখ কুট কুট করে না।

প্রণালী।—কচু বা ওল একটু পুরু পুরু অর্দ্ধ চক্রাকারে বানাইয়া জলে ফেল। যতক্ষণ ইহার দুধের মত জল বাহির হয় ততক্ষণ

রগড়াইয়া জল বদলাইয়া ধুইয়া ফেল। পরে যখন দেখিবে ইহার আটা গিয়াছে.তখন দুই ছড়া তেঁতুল ও দুই চুটকি নুন দিয়া জলে সিদ্ধ করিতে চড়াইয়া দিবে। কথিত আছে ওল বা কচু সিদ্ধ হইবার সময় ইহার জল যদি উথলিয়া গিয়া উনানে পড়ে, তাহা হইলে ভাল কচু কি ওল হইলেও মুখ চুলকায়। জল উথলিয়া না পড়ে এই বুঝিয়া জল দিতে হইবে। প্রায় আধ ঘণ্টা সিদ্ধ হইলে জল ঝরাইয়া ফেলিবে। কিন্তু ইহার পরে আর কাঁচা জল দিয়া ধুইবে না।

এবারে কড়ায় তেল চড়াইয়া দাও। তেলের ধোঁয়া বাহির হইলে ওল বা কচু ছাড়। ভাজা ভাজা কর। চার পাঁচ মিনিটের মধ্যে ভাজা হইয়া যাইবে।

## ২৩২। ছানার কাটলেট।

উপকরণ।—ছানা পাঁচ ছটাক, শফেদা ( চালের গুঁড়া ) সিকিতোলা, দারুচিনি সিকিতোলা, জায়ফল সিকিখানা, লঙ্গ চারিটা, শুক্না লঙ্কা একটা, পুদিনা পাতা পাঁচ ছয়টা, নুন ছয়ানি-ভর, ঘি দেড় ছটাক, আদা আধ তোলা, পেঁয়াজ এক কাঁচ্চা।

প্রণালী।—আগের দিন সন্ধ্যার সময় ছানা আনিয়া জলে ভিজাইয়া রাখিবে। বাসী ছানারই কাটলেট ভাল হয়। কারণ বাসী ছানা হইলেই একটু টক হয়, ইহাতে দইয়ের অভাব কিঞ্চিৎ পূরণ করে। একটা কাপড়ে ছানা জড়াইয়া খানিকটা জল নিংড়াইয়া ফেল। এবারে ছানা একটী পাত্রে রাখিয়া হাতের তেলো করিয়া মাড়িয়া লও। আদাও পেঁয়াজ ছেঁচিয়া তাহার রস ইহাতে দাও। পেঁয়াজের রস বাদ দিলেও চলে। দারচিনি, লঙ্গ, ও জায়ফল গুঁড়াইয়া তাহার অর্দ্ধেকটুকু মাখ। শফেদা-

টুকু ও শুক্নালঙ্কা কুটিয়া ছানায় মাখ। পরে পুদিনা পাতা কিমা করিয়া দাও ( পার্শ্লি, সেলেরি দিলেও বেশ হয় )।
এবারে নুন মাখিয়া কাটলেটের মত গড়নে আধ বিঘৎ লম্বা করিয়া ছয়টা কাটলেট গড়।

তৈয়ে ঘি চড়াও ; ঘিয়ের ধোঁয়া উঠিলে দু তিন খানি করিয়া ছাড়। দুপিঠ বেশ গাঢ় তামাটে রংএর হইয়া আসিলে নামাইবে। এক এক খোলা ভাজা হইতে দু তিন মিনিট করিয়া লাগিবে। ইহা নরম আঁচে ভাজিতে হইবে।

ভোজনবিধি।—ইহা মাংসের কাটলেটের পরিবর্ত্তে অনায়াসে চলিয়া যাইতে পারে। খাইতে বড় চমৎকার হয়। ভাতের সময়, চা পানে, এবং লুচিতে দিতে পারা যায়। নিরামিষ ভোজীদের পক্ষে ইহা অতি সুখাদ্য। ইহাতে পেঁয়াজটুকু বাদ দিয়া আদা দিলেও চলে।

২৩৩। নালতে ভাজা।

প্রণালী।—আগুনের উপর তাওয়া রাখিয়া তাহাতে নাল্‌তে শাকগুলা নাড়াচাড়া করিয়া নামাও। এই রকম শুক্না ভাজাকে কাঠখোলায় চমকাইয়া লওয়া বলে। তারপরে হাতে করিয়া গুঁড়াইয়া রাখ। এক গ্রাস ভাতে তিন চার ফোঁটা গাওয়া ঘি মাখিয়া তাহার উপরে দুই চুটকি নালতে গুঁড়া মাখিয়া ভাত খাইবার আগেই ইহা খাইতে হয়। বহুদিনের অজীর্ণ রোগ আরাম হয়।